ನವೆಂಬರ್ 1999 ಬೆಲೆ ರೂ.10/

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿ!

ಈ ಗಂಟಲಮಾರಿ!!



ಸದ್ದಿಲ್ಲದ ಹಂತಕ

ಬಿ.ಪಿ.

ಮನುಷ್ಯನೇಕೆ ಮೊಟ್ಟೆಯಿಡಲಾರ !

21ನೆಯ ಶತಮಾನಕ್ಕೆ ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಕಾಣಿಕೆ

ಸಹಸ್ರಮಾನದ ಸುವರ್ಣ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆ

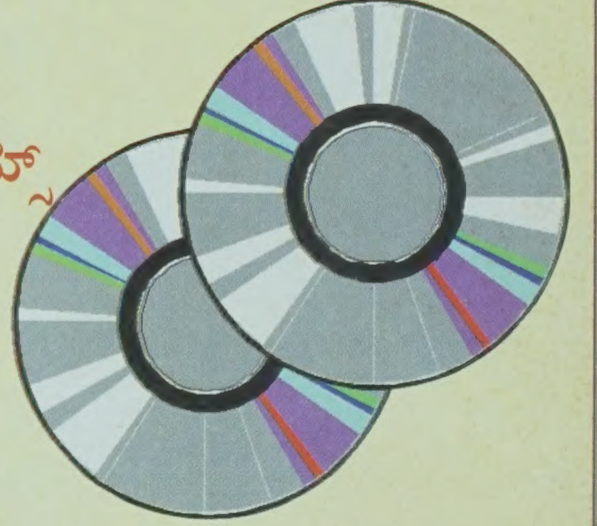
ಮೂರನೇ ಸಹಸ್ರಮಾನಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡಿಗರನ್ನು
ಅಣಿಗೊಳಿಸಲೆಂದೇ ಜನಿಸಿದ ನೂತನ ಪತ್ರಿಕೆ

ಸಿಲಿಕಾನ್ ಸಿಟಿ

ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಕನ್ನಡ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮಾಸ ಪತ್ರಿಕೆ



- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಲಿಕೆ
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಪೀಳಿಗೆಗಳು
- ಹಾರ್ಡ್‌ವೇರ್
- ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್
- ಆಪರೇಟಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ್ಸ್
- ವಿನ್ಯಾಸ
- ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್
- ಮಲ್ಟಿಮೀಡಿಯಾ
- ಇ-ಮೇಲ್
- ಇ - ವಾಣಿಜ್ಯ
- ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು



ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದವನು ನಿರಕ್ಷರಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗುವ ದಿನಗಳು ಹತ್ತಿರ ಬರುತ್ತಲಿವೆ. ಶತಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಬಂದ ಓದು - ಬರಹಗಳು, ಪೆನ್ನು - ಹಾಳೆಗಳಿಂದ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮತ್ತು ಕೀಬೋರ್ಡಿಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಗೊಂಡಿವೆ. ಸ್ವಯಂ ಉದ್ಯೋಗದ ಹೆದ್ದಾರಿಯನ್ನೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಕ್ಷೇತ್ರ ನಿರ್ಮಿಸಲಿದೆ. ಈ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಾಕ್ಷರತೆಗಾಗಿ ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು 'ಸಿಲಿಕಾನ್ ಸಿಟಿ'ಯ ಮೂಲಕ ಆರಂಭಿಸಲಿದ್ದೇವೆ.

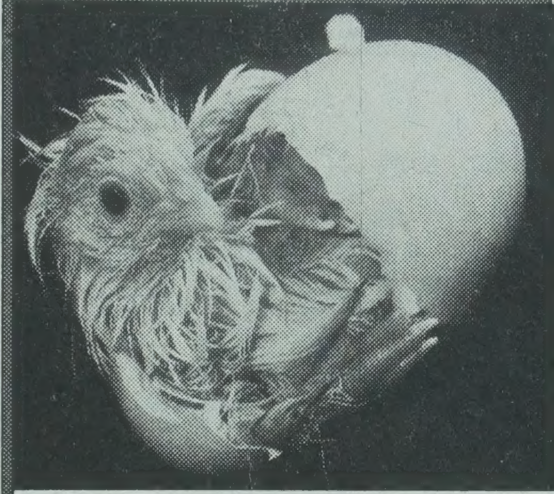
ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಾಕ್ಷರತೆಯ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ

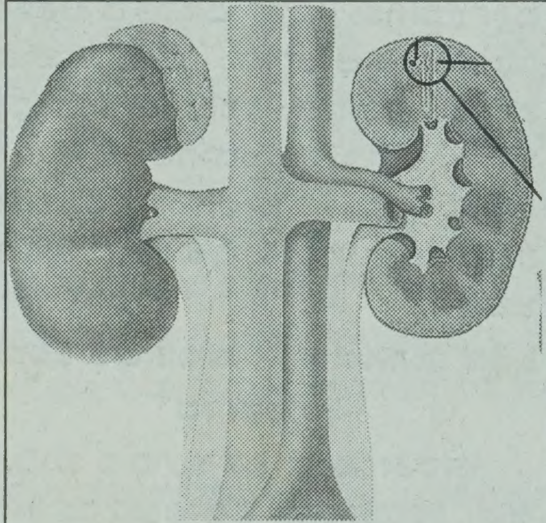
ಪ್ರಥಮ ಸಂಚಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಕೆ ಆರಂಭ. ಪ್ರತಿಗಳು ಮುಗಿಯುವ ಮುನ್ನವೇ ಏಜೆಂಟರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

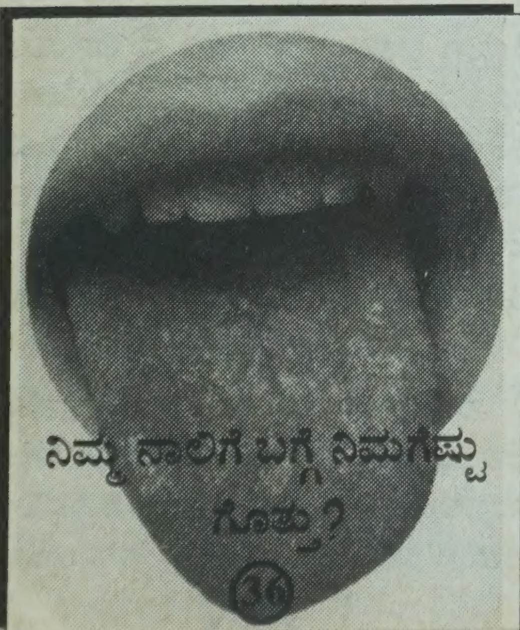
ಮೇಲಿನ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಆಸಕ್ತ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ತಜ್ಞರಾದಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೋರ್ವ ಕನ್ನಡಿಗರು ನಮ್ಮ ನಾಡಿನ ಜ್ಞಾನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವಿರೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುವೆವು.

ಒಳನಾಡಿ

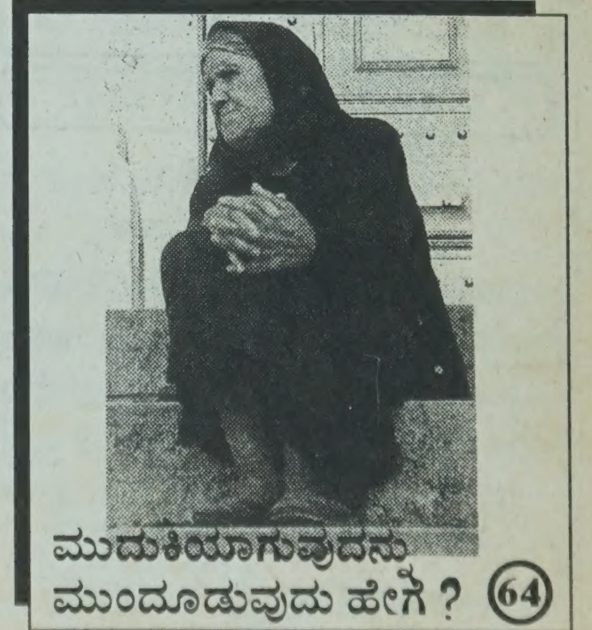
ಸಂಚಿಕೆ - 10 ಸಂಪುಟ - 3 ನವೆಂಬರ್ - 1999











ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

ಜೀವಧಾರೆ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಜೀವಧಾರೆಯಲ್ಲಿ ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠಯವರ ಹಾಲಿನ ಹೆಸರನ್ನೇಕೆ ಕೇಡಿಸಿದರು ಲೇಖನ ಬಹಳ ಚನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಹಾಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೂ ಓದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸುನಂದ ತಿಗಡಿಮಠರವರ ಚಿಂತನ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಅಳಂದ **ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಎ. ಚಿತ್ತಕೋಟಿ**

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

''ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?'' ಲೇಖನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಯಾವ ಯಾವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು ; ಶರೀರದ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿ ರೋಗ ಬಂದಾಗಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಅಲೆಯದೆ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕುರಿತಾದ ಲೇಖನ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ.

ಶ್ರೀಕ್ಷೇತ್ರ ಮುಗಳಕೋಡ **ರಾಮಚಂದ್ರ ವಿ. ಹಿಟ್ಟಣಗಿ**

ಆಯುರ್ವೇದ

ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಹಿತ್ತಲ ಗಿಡದ ಮದ್ದಿನ ಅಂಶ ತಿಳಿಯುವುದು ವಿದೇಶೀಯರು ತಿಳಿಸಿದಾಗಲೇ. ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಕೇವಲ ಹಳ್ಳಿಯವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ದಾಸರಾಗಿದ್ದರು ನಮ್ಮ ಜನ. ಇಂದು ವಿದೇಶಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪುರಾತನ ವೈದ್ಯ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ನಂತರ ಭಾರತೀಯರು ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸರ್ವ ರೋಗಗಳಿಗೂ ನಮ್ಮ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಇದ್ದುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಲೇಖನ ನಮ್ಮ ಮೌಢ್ಯತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ನರೇಂದ್ರ ಸಿರಕಜೆ **ಬೆಂಗಳೂರು.**

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ''ಚಿಂತನ, ಉಭಯಕುಶಲೋಪರಿ ಮತ್ತು ಜೀವಧಾರೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನ ಜನರನ್ನು ಮತ್ತೇ ಆಯುರ್ವೇದದತ್ತ ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಿದೆ.

ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ **ಶೇಖರ ಕುರ್ಲಿ**

ಪ್ರೀತಿ ಎಂದರೇನು?

ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ 'ಪ್ರೀತಿ ಎಂದರೇನು?' ಲೇಖನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಖುಷಿ ಕೊಟ್ಟಿತು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ಓದಿ ಬೇಸತ್ತಿದ್ದ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರಗೊಳಿಸಿತು. ಪ್ರೀತಿ, ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕಾರಗಳು, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದೀರಿ. ಈ ರೀತಿಯ ಬರಹಗಳು ಆಗಾಗ ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕೆಂದು ಕೋರುತ್ತೇವೆ.

ಸಂಗನಾಳ **ಎಂ.ಎಸ್.ಗುತ್ತಿ**

ಶಿವಮೊಗ್ಗ **ಜನಾರ್ಧನ್**

ಕೃತಕ ಖಾಯಂ ದಂತ ಪಂಕ್ತಿಗಳು

ಕೃತಕ ದಂತದ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೀರಿ. ನಿಮಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಕೃತಕ ಹಲ್ಲಿನ ಸೆಟ್‌ನ್ನು ಕೊಂಡು ಆಹಾರ ಅಗಿಯುವಾಗ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದೊಂದೇ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ ತಿಳಿಸಿದ್ದು ದೊಡ್ಡ ಉಪಕಾರವಾದಂತಾಗಿದೆ.

ಹರಿಹರ **ಮಹಾಲಿಂಗಪ್ಪ**

ಮಳಖೇಡ **ಎಸ್.ಉಮಾ**

ದುರಾಶೆ

ಡಾ.ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಅವರ ದುರಾಶೆ ಲೇಖನ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿತ್ತು. ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾದ ಮಾನವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಾನೇ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಅತಿ ಆಸೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಈ ದುಷ್ಟ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಿದೆಯೆಂಬ ಅರ್ಥ ಬರುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದು ಸ್ತುತ್ಯಾರ್ಹ.

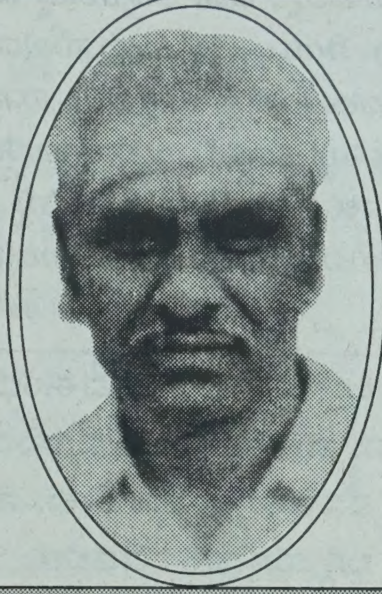
ಮಾಗಡಿ **ನಾಗರಾಜ**

ಕಿವಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು

ನಮ್ಮ ಕಿವಿಯ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅರಿವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದೀರಿ. ಈ ಲೇಖನ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವಾಯಿತು.

★★★

ಜೀವಧಾರೆ



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಶುದ್ಧ ಹವೆಗಾಗಿ ಹೋರಾಟ

ನಮ್ಮ ಜನತೆಗೆ ಈಗ ಪರಿಸರದ ಅರಿವು ಆಗುತ್ತಲಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪರಿಸರವು ಎಷ್ಟು ಮಲಿನ ಆಗುತ್ತಲಿದೆ ಎಂಬುದರ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬರುತ್ತಲಿದೆ. ದೇಶದ ದೊಡ್ಡ ಶಹರುಗಳಾದ ದೆಹಲಿ, ಬೆಂಗಳೂರು, ಹೈದರಾಬಾದ್, ಕಾನಪೂರ, ಲಖನೌ ಇತ್ಯಾದಿ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಸರವು ಬಹುವಾಗಿ ಕೆಟ್ಟಿದೆ. ಒಂದು ದಿನದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಇಂಥ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದರೆ ಸಾಕು. ಅವರ ಗಂಟಲು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ಉರಿಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ನಿಃಶಕ್ತಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇದೆಲ್ಲ ನಡೆಯುವುದು ಹವೆಯ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ. ನಾವು ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಹವೆಯನ್ನು ನಾವು ಹದಗೆಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಧೂಮಪಾನ, ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ಹೊಗೆ, ವಾಹನಗಳಿಂದ ಹೊರಡುವ ಹೊಗೆ ಹಾಗೂ ಕಶ್ಮಲಗಳು ವಿಪರೀತವಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸಾವಿರಾರು ಹೊಸ ಹೊಸ ವಾಹನಗಳು ಪೇಟೆಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಡಿಸೈಲ್ ಹಾಗೂ ಪೆಟ್ರೋಲ್‌ಗಳನ್ನು ಕುಡಿದು ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಉಗುಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳೊಡನೆ ಇನ್ನೊಂದು ಅಪಾಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಹೊಸ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂದರೆ ಕಸದ ಗುಂಡಿಗಳಿಗೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಇಡುವುದು. ಕಸವು ಸುಡುವಾಗ ಕಸದಲ್ಲಿದ್ದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬಾಟಲಿಗಳು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲ, ಹಾಳೆಗಳು ಅರೆಬರೆ ಸುಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಅವು ಸುಡುವಾಗ ಅವುಗಳಿಂದ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಡೈಯೊಕ್ಸಿನ್' ಘಟಕಗಳು ಅತಿ ಕೆಡುಕಿನವು.

ಕಸದ ಗುಂಡಿಗಳು ಹಾಗೂ ತಿಪ್ಪೆಗಳು ಸುಡುವಾಗ ಡೈಯೊಕ್ಸಿನ್ ಘಟಕಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿ ಹವೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಗಳಲ್ಲ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಇವು ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಸೇರುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಇವು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ರಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಡೈಯೊಕ್ಸಿನ್ ಘಟಕಗಳು ಸ್ತ್ರೀ ಚೋದಕಗಳಿಂತೆ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಡೈಯೊಕ್ಸಿನ್ ಘಟಕಗಳು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ನಪುಂಸಕರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿಯ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಇದರ ಭೀಕರತೆಯನ್ನು ಮನಗಂಡ ಅನೇಕ ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳು ಬಹುಕಟ್ಟೆಚ್ಚರ ವಹಿಸಿವೆ. ಕಸದಗುಂಡಿ ಹಾಗೂ ತಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಅವು ಇದ್ದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸುಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಷೇಧ ಹಾಕಿದೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಲ್ಯಾಬೊರೆಟರಿಗಳು ನಿತ್ಯವೂ ಸುಡುವ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಸಗಳ ಮಾಲಿನ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಇಂಥ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಕಸದ ಗುಂಡಿಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚುವುದನ್ನು ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳು ನಿಷೇಧಿಸಿವೆ. ಅಂಥ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಫಿಲಿಪೈನ್ಸ್ ಸಹ ಒಂದು.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿದ ಮೇಲೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವುದೇನು? ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಬೇಕು. ಸಧ್ಯ ವಿವಿಧ ಮುನಿಸಿಪಾಲಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ (ಹೆಲ್ತ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್) ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ನಡೆಸಿರುವದೇನು? ಕಸಗೂಡಿಸುವವರು ಕಸಗೂಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಕಸದ ಗುಂಡಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಕಸದ ಗುಂಡಿಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಇಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಸದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ತರದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪದಾರ್ಥ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಅರೆಬರೆ ಸುಡುತ್ತವೆ. ಸುಡುವಾಗ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಡೈಯೊಕ್ಸಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವು ಜನರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿಯ ಪುರುಷತ್ವವನ್ನೇ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಷಂಡರು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದ್ದಾರೆ. ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಸಿಯುತ್ತಿದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ನಾವೂ ಸಹ ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವರಂತೆ ತಿಪ್ಪೆಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಕಸದ ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಸುಡದಂತೆ ತಡೆಯಬೇಕಲ್ಲವೆ? ಇದೇ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಶುದ್ಧ ಹವೆಗಾಗಿ ನಡೆಸಬೇಕಾದ ಹೋರಾಟ. ■



● ಸುನಂದಾ ಶಿ. ತಿಗಡಿಮಠ
ಧಾರವಾಡ

ದಾನ ಇಂದು ಪ್ರತಿಷ್ಟೆಯ ಸಂಕೇತ

ಸಂಪತ್ತು, ಹಣ, ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಕೂಡಿಸಿಡುವುದೇ ಜೀವನವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಸುಖದ ಜೀವನವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರು ಅಪರೂಪ. ಮೊದಲು ನಾನು, ನನ್ನವರು. ನಾನು ಸುಖವಾಗಿದ್ದರೆ ಪರರಿಗೂ ಒಳಿತು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ. ಇದ್ದುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಉಣಬೇಕು. ಸತ್ಪಾತ್ರರಿಗೆ, ಸತ್ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ, ಸರಕಾರಕ್ಕೆ, ನಾವು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು, ನಮ್ಮಿಂದಾದಷ್ಟನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಅಂತೆಯೇ ಹಣ ಗಳಿಸುವ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಹಣದಿಂದ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ಅಪರೂಪದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ದಾನ, ದಯೆ, ಧರ್ಮ, ಈ ಗುಣಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರಬೇಕೆಂದು ನಾವು ಹಿರಿಯರಿಂದ ಕೇಳುತ್ತ ಇತರರಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ, ಈ ಗುಣಗಳಿಗೂ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಟ್ಟವಿದೆ. ಈ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಹೋದಾಗ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಕಷ್ಟ ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದುದು. 'ದಯವಿಲ್ಲದ ಧರ್ಮವಾವುದಯ್ಯ, ದಯವಿರಬೇಕು ಸರ್ವಪ್ರಾಣಿಗಳೆಲ್ಲರಲಿ ! ದಯವೇ ಧರ್ಮದ ಮೂಲವಯ್ಯ' ಎಂಬ ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನ ಎಲ್ಲ ಕಾಲಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸರಿಯಾದ ಉಕ್ತಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವನು ನಿರ್ಬಲರ ಮೇಲೆ ಅತ್ಯಾಚಾರ ಮಾಡುವನೋ ಅವನು ತನಗಿಂತಲೂ ಬಲಿಷ್ಠರಿಂದ ಆಗುವ ಅತ್ಯಾಚಾರವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದು. ದಯೆ ಮತ್ತು ಸತ್ಯತೆಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಕೂಡುತ್ತವೆ. ಧರ್ಮ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಬೈಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ದಯೆಯು ಸಚ್ಚಾರಿತ್ರ್ಯವನ್ನು ಸುಂದರಗೊಳಿಸುವುದು. ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನೊಡನೆ ಅದು ಅವನ ಮುಖವನ್ನೂ ಸುಂದರಗೊಳಿಸುವುದು.

ದಾನ ಬಾಯ್ಮಾತಲ್ಲಿ ಹೇಳಲು, ಕೇಳಲು ಎಷ್ಟು ಸುಂದರ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ದಾನ ಮಾಡುವುದು ತಪ್ಪಲ್ಲ, ಹಾಗೆಂದು ಇದ್ದುದೆಲ್ಲವನ್ನು ತೂರಿಬಿಡುವುದು ಸಹ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದ್ದುದನೆಲ್ಲವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಟ್ಟು, ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಏನಾದರು ಕೇಳಿದರೆ ಕೊಡುತ್ತಾನೆಯೋ ನೋಡಿ ? ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲೂ ಕೊಟ್ಟವ ಕೋಡಂಗಿ, ಇಸ್ಕೊಂಡವ ಈರಭದ್ರನೇ ಸರಿ. ನಮ್ಮ ಜೀವನೋಪಾಯ ನಡೆಸುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಹುಡುಕಬೇಕು. ನಂತರ ದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಾವು ಬಿಕಾರಿಗಳಂತಿದ್ದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಶ್ರೇಯಸ್ಸೂ ಇಲ್ಲ. ಇಂದಿನವರೆಗೆ ದಾನ ಮಾಡಬೇಕು, ಇದ್ದುದೆಲ್ಲವನ್ನು ಕೊಡುವ ಗುಣವಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಉಪದೇಶದ ಮಾತುಗಳನ್ನೇ ನಾವು ಕೇಳುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ದಾನ ಮಾಡಿರಿ ಅಂತ ಭಾಷಣ ಬಿಗಿಯುವವರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೇಳಿ ನೋಡಿ. ಕೊಡುತಾರೆಯೇ ? ಇಲ್ಲ, ಅವರು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರಿಗೆ ಕೊಡಿರಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರಷ್ಟೇ.

ಇದ್ದುದೆಲ್ಲಾ ದಾನ ಮಾಡಿ ಕೊನೆಗಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾವು, ಬದುಕಿನ ಮಧ್ಯ ಹೋರಾಡುವಾಗ ಯಾರೂ (ಸಂಬಂಧಿಗಳಿರಲಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರಿರಲಿ) ಒಂದು ಹನಿ ನೀರು ಸಹ ಹಾಕಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ, ಆಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿ, ಇದ್ದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ನಾ ಮುಂದು, ತಾ ಮುಂದು ಎಂದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಧಾವಿಸಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ರಾಗಿದ್ದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ನೆಂಟರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಹಣವಿಲ್ಲದೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದರೆ ಯಾರೂ ಸಮೀಪ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ದಾನ ಮಾಡಿದವರ ಮನೆ 'ದರದಟ್ಟಿ' ಎಂದು ಹಳ್ಳಿಗರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ನಿಜ ಕೂಡಾ.

ದಾನ ಇಂದಿನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ನಾನು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕೊಡುತ್ತೇನೆಯೋ, ಅಷ್ಟು ನನ್ನ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ, ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ದಾನ ಗುಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕು. ಬಲಗೈಯಿಂದ ಕೊಟ್ಟ ದಾನ ಎಡಗೈಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಬಾರದು. ನಾವು ದಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಏನೋ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಂತೋಷ ನಮ್ಮ ಮೈ ಮನಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎರಡೇ ಎರಡು ಶ್ರೇಷ್ಠ ದಾನಗಳಿವೆ. ಅವು ಅನ್ನದಾನ ಮತ್ತು ಕನ್ಯಾದಾನ. ಹಸಿದು ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತುತ್ತು ಅನ್ನ ಹಾಕಿದರೆ ಮಹಾ ಪುಣ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಣವು ಆರೋಗ್ಯ, ಶಕ್ತಿ, ಗೌರವ, ಧಾರಾಳತೆ, ಮತ್ತು ಸೌಂದರ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹಣದ ಕೊರತೆಯು ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅಶಕ್ತತೆ, ಅವಮಾನ, ದಾರಿದ್ರ್ಯ ಮತ್ತು ಕುರೂಪತ್ವಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೆರಳು ಕೂಡಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೇ ? ನಾವು ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಅಪೇಕ್ಷೆಪಟ್ಟುದು ನಮಗೆ ದೊರೆಯದಾದಾಗ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುವ ಸಂಭವಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ನಾವು ಮಾಡುವ ಪರೋಪಕಾರಗಳು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ನಾವಿರುವ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬಾಡಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಂತೆ ಅಷ್ಟೇ.

ದಾನ, ಸುಖ ಪಡುವುದು, ವಿನಾಶ, ಈ ಮೂರು ಸಂಪತ್ತಿನ ಗತಿಗಳು. ಹೀಗಿದ್ದು ಯಾವನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಸ್ವತಃ ತಾನೂ ಅನುಭವಿಸಿ ಸುಖಪಡುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅಂತಹವನ ಸಂಪತ್ತು ನಾಶ ಹೊಂದುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ. ♦

ಭ್ರಮೆ

ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ನಾವು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಅವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ವಾಸ್ತವಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಒಳಬಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲಿನ ಜಗತ್ತನ್ನು ನಾವು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೃಶ್ಯಗಳು ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ, ಧ್ವನಿಗಳು ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕ, ವಾಸನೆ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ, ರುಚಿ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೂಲಕ, ಸ್ಪರ್ಶ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ, ನಮ್ಮ ಮಿದುಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇನು, ಕೇಳಿದ್ದೇನು, ಮುಟ್ಟಿದ್ದೇನು, ವಾಸನೆ ರುಚಿ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಿದುಳು ಅರ್ಥೈಸುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ನಾವು ನೋಡಿದ್ದು, ಕೇಳಿದ್ದು, ಒಳ್ಳೆಯದೇ, ಕೆಟ್ಟದ್ದೇ, ಆದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಏನಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಇತರರಿಂದ ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಹಾವನ್ನು, ಬೆಂಕಿಯ ಕುಡಿಯನ್ನು ಕಂಡ ಮಗು ಅದನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾವು, ಬೆಂಕಿ ಅಪಾಯ, ದೂರ ಇರು ಎಂದು ತಂದೆ ತಾಯಿ ಎಚ್ಚರಿಸಿ, ಕಲಿಸಿದಾಗ, ಅವನ್ನು ಕಂಡರೆ ಮಗು ಹೆದರುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರ ಓಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಲಿಕೆ ಒಂದು ನಿರಂತರವಾದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಕಣ್ಣು ಸರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಗಮನವಿಟ್ಟು ನೋಡದಿದ್ದರೆ, ವಿವರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅನ್ಯಮನಸ್ಕನಾಗಿದ್ದರೆ, ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಪೀಡಿತನಾಗಿದ್ದರೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಮೂಲಕ ಒಳಬಂದ ಮಾಹಿತಿಯ ವಾಸ್ತವಿಕ ಅರ್ಥ ಮಿದುಳಿಗಾಗುವದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಥವಾ ನೋಡಿದ್ದಕ್ಕೆ ವಿಪರೀತ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು. ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಗ್ರಹಿಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಭ್ರಮೆ. ಬೇಲಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ಉದ್ದನೆಯ ಕೋಲು ಅಥವಾ ಹಗ್ಗ ಅಥವಾ ದಪ್ಪ ಬಳ್ಳಿಯ ಕಾಂಡ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಾವಿನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ತಪ್ಪು ಮಾಡಿ ಹೆದರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಸಪ್ಪಳ, ಪೋಲಿಸಿನವರು ಬಂದ ಸಪ್ಪಳದಂತೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಮಶಾನದಲ್ಲಿ ಒಣಗಹಾಕಿದ ಬಿಳಿಯ ಬಟ್ಟೆ ದೆವ್ವ-ಭೂತವಾಗಿ ತೋರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಭ್ರಮೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಚೋದನೆಯನ್ನು, ಯಾವುದೇ ವಿಷಯ, ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಅವು ಇದ್ದಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರಲು, ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಚರ್ಮ, ಮೂಗು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವೋ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಪೀಡಿತವಾಗದೇ, ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಇಲ್ಲದೇ, ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ವಿಷಯವನ್ನು, ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು. ನಾವು ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಅವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ವಾಸ್ತವಿಕ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಹಿಂದಿನ ಅನುಭವಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ, ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಒಳಬಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸುವ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಲಿಯಬೇಕು, ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿಂದ ನೋಡಿದರೂ ಪ್ರಮಾಣಿಸಿ ನೋಡು, ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಂಬಬೇಡ, ಎಂಬ ನಾಣ್ನುಡಿಯನ್ನು ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಮರೆತು ಕಲ್ಪನಾಲೋಕದಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ನಾವು ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಗಾಳಿಗೋಪುರ ಕಟ್ಟುವವನನ್ನು 'ನಿನ್ನದು ಬರೀ ಭ್ರಮೆ. ನಿನ್ನ ಆಸೆ ಯೋಜನೆ ಕೈಗೂಡುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ಬಹುತೇಕ ಮಂದಿ ವಾಸ್ತವಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಲು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಸಿನಿಮಾ, ಟಿವಿಯ ಅನೇಕ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳು ಇಂತಹ ಭ್ರಮಾತ್ಮಕ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರಿಸಿದಾಗ ನಾವು ಅದಕ್ಕೆ ಮಾರು ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಒಬ್ಬ ನರಪೇತಲ ಹತ್ತು ಜನ ಬಲಿಷ್ಠರೊಡನೆ ಹೋರಾಡಿ, ಗೆದ್ದರೆ ಖುಷಿಪಡುತ್ತೇವೆ. ಬಡವನೊಬ್ಬ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆಗರ್ಭಶ್ರೀಮಂತನಾಗಿ, ವಿಶ್ವಸುಂದರಿಯಂತಹ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವುದನ್ನು ಕಂಡು ಸಂತೋಷಿಸುತ್ತೇವೆ.

ವಾಸ್ತವಿಕವಾದ ಕಟು ಸತ್ಯ, ನೋವುಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಜನ ಬೀರ್, ಬ್ರಾಂದಿ, ಸಾರಾಯಿಗಳಂತ ಭ್ರಮೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಹಾನಿ, ಆರೋಗ್ಯಹಾನಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಧರ್ಮದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಏಜೆಂಟರುಗಳು ಆಡಂಬರದ ಪೂಜೆ, ಆಚರಣೆಗಳಿಂದ ಸಂಕಷ್ಟನಾಶ, ಐಶ್ವರ್ಯಾಧಿಲಾಭಗಳು ನಿಮಗೆ ಗ್ಯಾರಂಟಿ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಬನ್ನಿ, ಇಷ್ಟು ಕಾಣಿಕೆ ಕೊಡಿ, ಇಂತಿಂಥ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಷ್ಟನಷ್ಟಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ದೈವಭೀರುಗಳಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಭ್ರಮೆ ಹಿಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಲಾಟರಿ, ಜೂಜು, ಹಣ ಒಂದಕ್ಕೆ ಎರಡಾಗುವ ಪವಾಡ, ಶೇಕಡಾ ೨೫ ರಷ್ಟು ಬಡ್ಡಿ, ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹಣ ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ನೀವು ಬಂದರೆ ಸ್ವರ್ಗ ಎಂದು ಹೇಳುವ ವಂಚಕರು ಒಡ್ಡುವ ಭ್ರಮೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ದೊಡ್ಡದೇ.

ಇನ್ನು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಭ್ರಮೆ, ವಿಭ್ರಮೆಗಳು ವಿಪುಲ. ಶೂನ್ಯದಲ್ಲಿ ದೃಶ್ಯ ಕಾಣಿಸುವುದು, ಯಾರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಯಾರದೋ ಧ್ವನಿ ಕೇಳಿಸಿದಂತಾಗಿ, ರೋಗಿ ಭ್ರಮಾಧೀನನಾಗಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ವಿಭ್ರಮೆ ಹೋಗಲು ಔಷಧಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನೋಡುವಾಗ, ಕೇಳುವಾಗ, ಆಲೋಚಿಸುವಾಗ, ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ, ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಿ, ಮುಕ್ತ ಮನಸ್ಸಿರಲಿ. ■

ಮನುಷ್ಯರೇಕೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುವದಿಲ್ಲ?

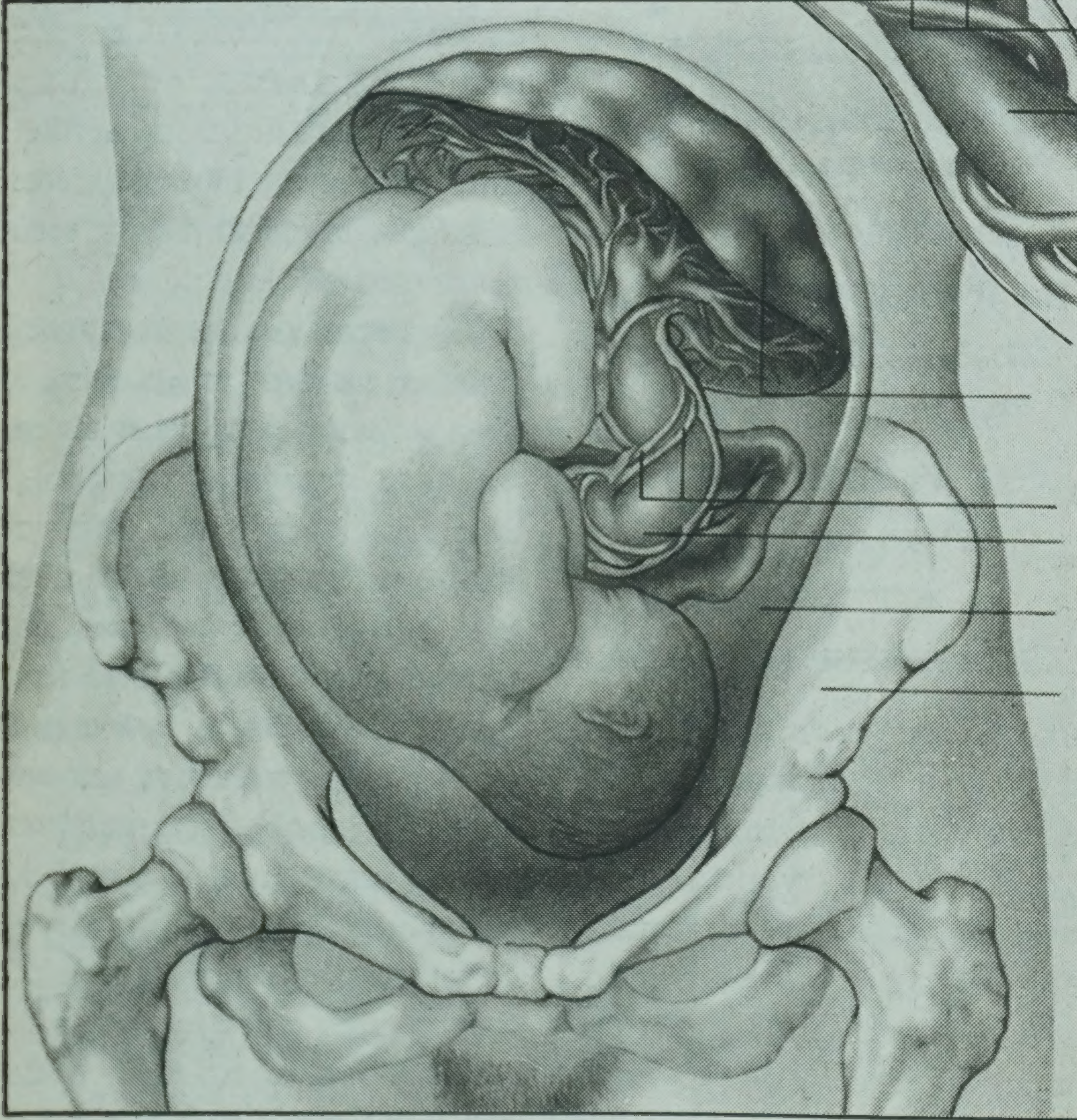
ಈಗ ನಿಮಗೆ 20 ವರ್ಷಗಳು!

ಕಾಲ ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಹಿಂದೆ ತಿರುಗಿ ಸೋಣ!!......

20.... 19.... 18.... 17..... 3..... 2.... 1.....

ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ನೋಡಿ......

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ, ಗರ್ಭಜಲದ ನಡುವೆ,



ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಗು. ಮಾಸುವಿನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಜನನ......ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ನವಮಾಸಗಳು.....9 ತಿಂಗಳು......8 ತಿಂಗಳು.. ...7 ತಿಂಗಳು...6 ತಿಂಗಳು.....5 ತಿಂಗಳು......3 ತಿಂಗಳು...2 ತಿಂಗಳು......

ನೀವೀಗ ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಪಿಂಡ!

ಯಾವ ಯಾವ ಜೀವಕೋಶ, ಯಾವ ಯಾವ ಅಂಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬೇಕು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನವಾಗುವ ಕಾಲವಿದು.

ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಬೆಳೆಯುವ ಭ್ರೂಣದ ಬದುಕು ಅತ್ಯಂತ ನೆಮ್ಮದಿಯುತವಾದದ್ದು ಎಂದು! ಯಾವ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲ, ಗೊಂದಲಗಳಿಲ್ಲ, ಮಾಲೀನ್ಯಗಳಿಲ್ಲ, ಚಿಂತೆಗಳಿಲ್ಲ... ...ಬೇಡಿಕೆ ಗಳಿಲ್ಲ......ಅತ್ಯಂತ ಸುಖಮಯ ಜಗತ್ತು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬಹಳ ಜನರಲ್ಲಿದೆ.

ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಗಮನವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಗಮನಿಸಿ.

✍ ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಎಂತಹ ''ಕಲು ಷಿತ'' ಜಗತ್ತದು?

ಎಷ್ಟೊಂದು ವೈರಸ್‌ಗಳಿವೆ!.......ಅವು ಅಂತಿಂತಹ ವೈರಸ್‌ಗಳಲ್ಲ. ಏಡ್ಸ್ ಮಹಾಮಾರಿ ಯನ್ನು ತರುವ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ಗಳನ್ನು ಹೋಲು ವಂತಹ ವೈರಸ್‌ಗಳು!

ಈ ಕಡೆ ನೋಡಿ!!!.......

ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ವೈರಸ್ ಗಳನ್ನು ದಶ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಿವೆ!.....

ಪ್ರಾಣಿಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಡುವಿಕೆ. ಜಲಚರಿಗಳು, ಭೂಚರಿಗಳು, ವಾಯುಚರಿಗಳು–ಎಲ್ಲವೂ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತವೆ. ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಭ್ರೂಣಗಳು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಬಲಿತು, ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನೊಡೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ..... ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂತಾನವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವ ವಿಧಾನ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಹಿಡಿಸಲಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಹೊಸ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹುಡುಕಾ ಬಯಸಿತು. ಆಗ ಅದರ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದಿತು ಜೀವಂತ ಜನನ!

ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ''ಮಾಸು'' (ಪ್ಲಾಸೆಂಟ)ವನ್ನೊಮ್ಮೆ ಗಮನಿಸಿ. ಇಲ್ಲಿಯ ಪರಿ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹದಗೆಟ್ಟಿರುವುದು ನಿಮ್ಮ ''ಕಣ್ಣಿಗೆ'' ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವೈರಸ್ ಗಳ ತುಕಡಿಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿದೆ.

ಇದೇನಿದು?

ಇಷ್ಟೊಂದು ವೈರಸ್‌ಗಳು!

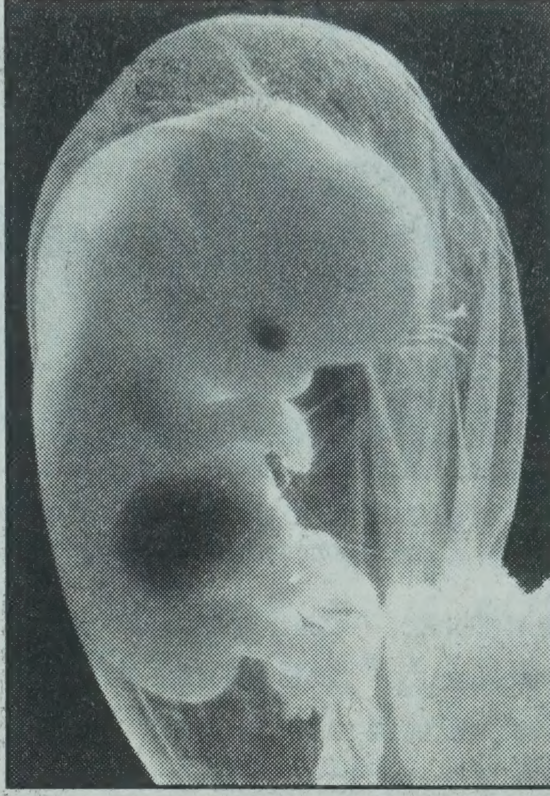
ಯಾವ ಯಾವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು? ಆ ರೋಗಗಳು ನಿಜಕ್ಕೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಹುದೆ? ಅದು ಹೇಗೆ ತಾನೆ ಬಂದವು ಇಷ್ಟೊಂದು ವೈರಸ್‌ಗಳು! ಇವುಗಳ ನಿಗ್ರಹ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವಲ್ಲ!

ಹೆದರಬೇಡಿ!

ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಸಿದ್ಧವಿವೆ! ನಿಮ್ಮ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದೇ ಇವುಗಳ ಬದುಕಿನ ಉದ್ದೇಶ. ಇವುಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರದೊಡನೆ ನೀವು ಬೆಳೆಯಬೇಕು.......ಒಂದೇ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಇಡೀ ಭೂಮಂಡಲದ ಮನುಕುಲ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ, ಅಷ್ಟೇಕೆ ಇಡೀ ಸಸ್ತನಿ (ಮ್ಯಾಮೆಲ್ಸ್)ಗಳ ಉಗಮಕ್ಕೆ ಈ ವೈರಸಗಳೇ ಕಾರಣ!

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ಗಳಂತೆ ಕಾಣುವ ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ''ಎಂಡೋಜೀನಸ್ ರೆಟ್ರೋ ವೈರಸಸ್'' ಅಥವಾ ಅದರ ಹ್ರಸ್ವ ರೂಪವಾಗಿ ಇ.ಆರ್.ವಿ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು. ಈ ಇಆರ್‌ವಿಗಳು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಸ್ತನಿಯ ಒಡಲಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಇಆರ್‌ವಿಗಳ ವಂಶವಾಹಿಗಳು, ಸಸ್ತನಿಗಳ ವಂಶವಾಹಿಗಳ ಒಳಗೆ ಬೆರೆತುಕೊಂಡು, ಬೆಸೆದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿವೆ.

ಮಿಲಿಯ ಮಿಲಿಯ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಈ ಇಆರ್‌ವಿಗಳು ಸ್ವತಂತ್ರ ಜೀವಿಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಸಸ್ತನ ಪೂರ್ವಜರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಆದರೆ, ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಈ


ಒಂಬತ್ತು ವಾರಗಳ ಭ್ರೂಣ

ವೈರಸ್‌ಗಳು ಸಸ್ತನಿ ಪೂರ್ವಜರ ದೇಹವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟವೆಂದರೆ, ಇವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇವುಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟವು. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿತು. ಸಸ್ತನಿ ಪೂರ್ವಜರ ಹಾಗೂ ಇಆರ್‌ವಿಗಳ ನಡುವೆ ''ಕೂಡು ಜೀವನ'' ಆರಂಭವಾಯಿತು. ಸಸ್ತನಿ ಪೂರ್ವಜರು ಇಆರ್‌ವಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದ್ದ ಆಶ್ರಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿದವು. ಜೊತೆಗೆ ಇಆರ್‌ವಿಗಳ ವಂಶವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಹೊಣೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡವು. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯುಪಕಾರವಾಗಿ ಇಆರ್‌ವಿಗಳು ಸಸ್ತನಿಪೂರ್ವಜರಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಿದವು?

● ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ತಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಂಡವು.

● ಸಸ್ತನಿಪೂರ್ವಜರ ಒಡಲನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡವು. ತಮ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟವು. ಸದಾಕಾಲಕ್ಕೂ ''ಗೃಹಬಂಧನ''ಕ್ಕೆ ಸ್ವಯಮಿಚ್ಛೆಯಿಂದ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡವು.

● ''ಸಸ್ತನಿ'' ಎಂಬ ಹೊಸ ಜೀವಿಗಳ ಉಗಮಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾದವು.

''ಸಸ್ತನಿ'' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಸ್ತನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜೀವಿಗಳು ಎಂಬುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜೀವಿಗಳು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುತ್ತವೆ. ಆಗ ತಾನೆ ಹುಟ್ಟಿದ ಎಳೆಕಂದಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಉಣಿಸಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅಗೆದು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಬರುವವರೆಗೂ ತಾಯ ಹಾಲೇ ಅವುಗಳಿಗೆ ಆಹಾರ !

ಯಾಕೆ ಹುಟ್ಟಿದವು ಸಸ್ತನಿಗಳು?

ಅಂತಹ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೇನಿತ್ತು?

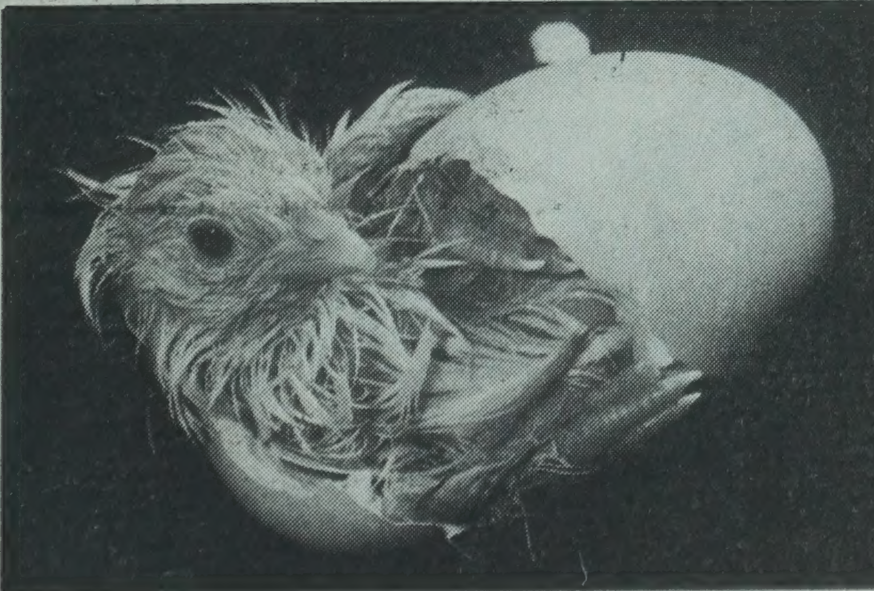
ಸಸ್ತನಿಗಳ ಉಗಮದಿಂದ ಜೀವಜಗತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮಗಳಾದವು?

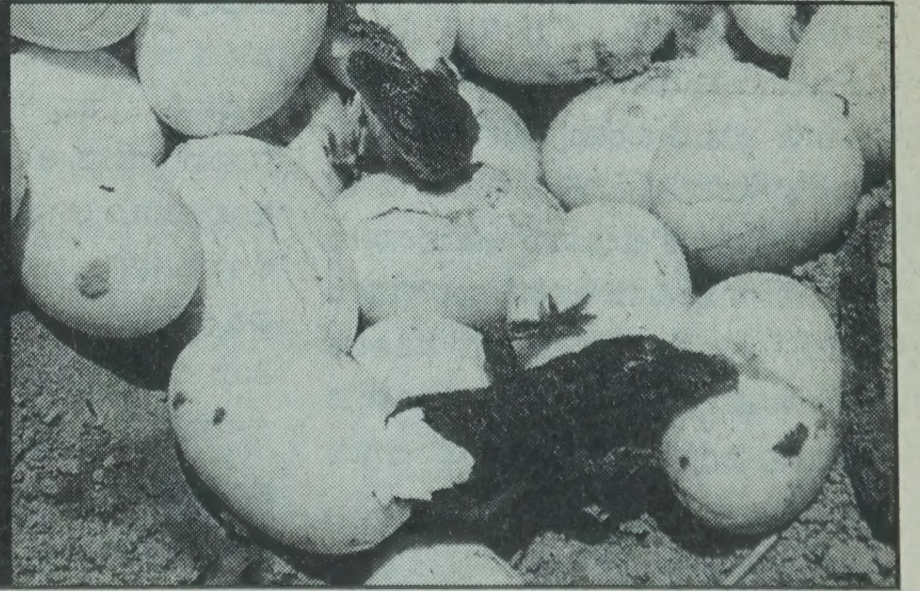
ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸಸ್ತನಿಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಿ ಏನು ಅನುಕೂಲಗಳಾಯಿತು? ಅನಾನುಕೂಲಗಳಾಯಿತು?......

ಬನ್ನಿ. ಒಮ್ಮೆ ಪಕ್ಷಿನೋಟ ಹರಿಸೋಣ.

★ ★ ★

ನಾವೇಕೆ ಬದುಕಿದ್ದೇವೆ?


ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವ ಕೋಳಿ ಮರಿ


ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಬರುತ್ತಿರುವ ಮೊಸಳೆ ಮರಿ

ನಮ್ಮಂತೆ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವರಾಶಿಗಳು ಏಕೆ ಬದುಕಿವೆ?

ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಉದ್ದೇಶವಾದರೂ ಏನು?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ''ಜೀವಜಗತ್ತಿನ ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು'' ಅರಿಯಬೇಕು.

★ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆ-ಇದು ಮೊದಲ ಅಲಿಖಿತ ನಿಯಮ.

★ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಲು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ-ಇದು ಎರಡನೆಯ ನಿಯಮ.

★ ಜೀವಿಗಳು ಬದುಕಲು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಬೇಕು-ಇದು ಮೂರನೆಯ ನಿಯಮ.

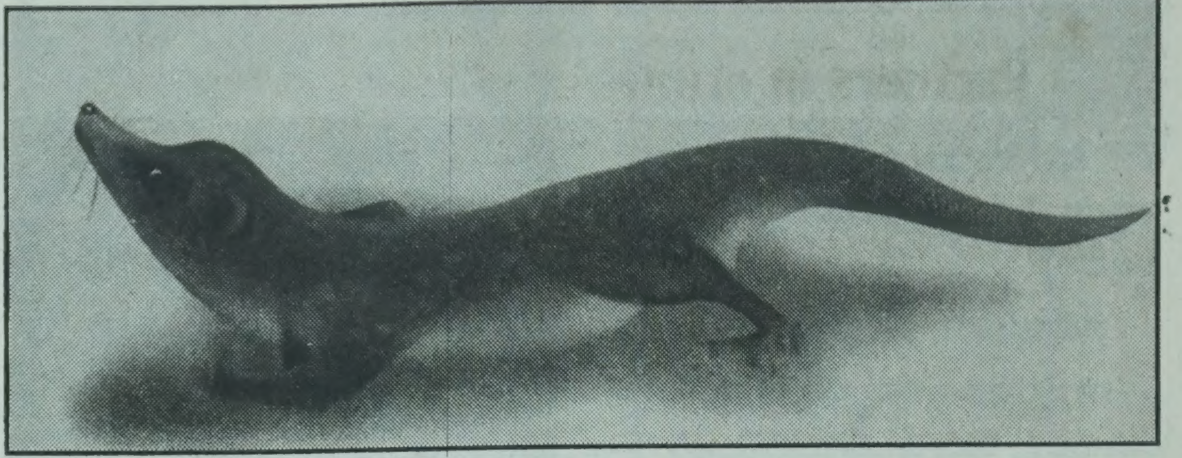
★ ಬದುಕಲು ಬೇಟೆಯಾಡಲೇಬೇಕು-ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಬೇಟೆಯಾಗಬೇಕು-ಇದು ನಾಲ್ಕನೆಯ ನಿಯಮ.

★ ಬಲಶಾಲಿ ಜೀವಿ ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತದೆ. ದುರ್ಬಲವಾದದ್ದು ಅಳಿಯುತ್ತದೆ-ಇದು ಐದನೆಯ ನಿಯಮ.

ಈ ಐದು ನಿಯಮಗಳು-ಬದುಕಿನ ಸಾರ.

ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಯು ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಜೀವಿಗಳು ಅನೇಕ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ. ಅಮೀಬವನ್ನು ನೋಡಿ. ಅದರ ಒಡಲು ಸೀಳಿ ಎರಡಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡು ''ಹೊಸ'' ಅಮೀಬಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ದ್ವಿವಿಭಜನೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹೈಡ್ರಾ ಎಂಬ ಜೀವಿಯನ್ನು ಸಾವಿರ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಒಂದೊಂದು ತುಂಡು, ಒಂದೊಂದು ಹೈಡ್ರಾ ಆಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ''ಗಂಡು'' ಪ್ಯಾರಾಮೀಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ''ಹೆಣ್ಣು'' ಪ್ಯಾರಾಮೀಸಿಯಂಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ''ಕೂಟಿಕಾ ನಳಿಕೆ'' (ಕಾಂಜುಗೇಶನ್ ಟ್ಯೂಬ್) ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಈ ನಳಿಕೆಯ ಮೂಲಕ 'ಬೀಜವಸ್ತು' ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಜೀವಿಯ ಜನನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.......ಸಸ್ಯಗಳಂತೂ ಬೀಜಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹದ್ದೇ ಆಗಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಗಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಡುವಿಕೆ.



ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮೊದ-ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಸಸ್ತನಿ ಇಲಿಯ ಗಾತ್ರದ ಈ ಜೀವಿ ಜೀವಂತ ಜನನದ ಮೂಲಕ ಸಂತಾನವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತಿತ್ತು...... ಸುಮಾರು 120 ಮಿಲಿಯನ್ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ !

ಜಲಚರಿಗಳು, ಭೂಚರಿಗಳು, ವಾಯುಚರಿಗಳು-ಎಲ್ಲವೂ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತವೆ. ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಭ್ರೂಣಗಳು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಬಲಿತು, ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನೊಡೆದುಕೊಂಡು ಹೊರ ಬರುತ್ತವೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ......

ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂತಾನವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವ ವಿಧಾನ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಹಿಡಿಸಲಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಹೊಸ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹುಡುಕ ಬಯಿಸಿತು. ಆಗ ಅದರ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂದಿತು ''ಜೀವಂತ ಜನನ'' (ಲೈವ್ ಬರ್ಥ್) ವಿಧಾನ! ತಡ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಜೀವಂತ ಮರಿಗಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡುವ ಹೊಸ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಅವೇ ಸಸ್ತನಿಗಳು!

ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆ, ಜೀವಂತ ಜನನ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆ- 'ಇವುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಅನುಕೂಲ ಹಾಗೂ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದರೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯ ಉದ್ದೇಶ ನಮಗರ್ಥವಾದೀತು.

ಮೊಟ್ಟೆ-ಅನಾನುಕೂಲಗಳು :

★ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುವ ಜೀವಿಗೆ, ತಾನು ಇಡುವ ಮೊಟ್ಟೆಗಳೆಲ್ಲ ಮರಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಭರವಸೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವಿಗಳು ಅಸಂಖ್ಯ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆದು ಮರಿಗಳಾಗುವ ಭಾಗ್ಯ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ.

★ ಇಷ್ಟೊಂದು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡಲು ಅಮೂಲ್ಯ ಜೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ ''ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ''



ಮುಳ್ಳು ಇರುವೆ ಭಕ್ಷಕ (ಮೇಲಿನ ಚಿತ್ರ) ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಟಿಪಸ್ (ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರ), ಸಸ್ತನಿಗಳಾದರೂ ಇಂದಿಗೂ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತವೆ. ಕೆಳಗಿನ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಒಡೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ಆಮೆಯನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

[ಈ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಇತರ ಜೀವಿಗಳು ಬದುಕಲೇ ಬೇಕು-ಮೂರನೆಯ ನಿಯಮವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆದರೆ ಇದು ಜೀವಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಗೆ ಮಾರಕ]

ಮೊಟ್ಟೆ-ಅನುಕೂಲಗಳು :

★ ತಂದೆಯೆಂಬ ಪ್ರಾಣಿಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಗಂಡು ಮೀನನ್ನು ನೋಡಿ. ವೀರ್ಯವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಖಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರೆ ಅದರ ಕೆಲಸ-ಪಿತೃತ್ವದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ-ಮುಗಿದೇ ಹೋಯಿತು!

★ ಮಾತೃತ್ವದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೆಣ್ಣು ಜೀವಿಗಿಲ್ಲ. ಹೆಣ್ಣು ಆಮೆ, ಒಮ್ಮೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕಡಲ ಉಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಹೂತುಬಿಟ್ಟರೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯಿತು ಅದರ ಕೆಲಸ!

★ ಹಾವು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಶಾಖ ಕೊಟ್ಟು ಮರಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಡೆದು ಮರಿಗಳು ಹೊರ ಬರುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ, ಅವನ್ನು ಗಬಗಬನೇ ತಿನ್ನಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಗೆ ಮಕ್ಕಳೇ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ತಾಯ ಬಾಯಿಂದ ಉಳಿದುಕೊಂಡ ಕೆಲ ಮರಿಗಳು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ.

★ ಹಕ್ಕಿಗಳು ಗೂಡನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ಮೊಟ್ಟೆಯಿಟ್ಟು, ಮರಿಗಳನ್ನಾಗಿಸಿ, ಕಂದಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಗುಟುಕು ನೀಡಿ ಬೆಳೆಸುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯುತ್ತದೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ! ರೆಕ್ಕೆ ಪುಕ್ಕ ಬಲಿತ ಮರಿ ಹಾರಿ ಹೋಗಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸಲೇಬೇಕು!

ಮೊಟ್ಟೆಯ ಮೂಲಕ ಸಂತಾನವರ್ಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಅನುಕೂಲ-ಅನಾನುಕೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದೆವು. ಮೇಲ್ಕಂಡ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾದ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಅದು ಬೇರೆಯ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಕೊರತೆಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ತಾಯ ಒಡಲಿನಿಂದ ಹೊರಗಿರುವ ಕಾರಣ, ಅದಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆ ಇರದಿರುವುದು. ಎರಡನೆಯದು, ಮಕ್ಕಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊರುವ ''ಮಾತೃತ್ವ'' ಹಾಗೂ ''ಪಿತೃತ್ವ'' ಭಾವಗಳು, ಅಷ್ಟು ಪ್ರಧಾನವಾಗಿ ಈ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಎರಡೂ ಕೊರತೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಸ್ತನಿಗಳೆಂಬ ಹೊಸ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬಯಸಿತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ 'ಜೀವಂತ ಜನನ' ಅಂದರೆ 'ಹೆರುವಿಕೆ' ಎಂಬ ಹೊಸ ವಿಧಾನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿತು. ಇದರಿಂದ ತಲೆದೋರಿದ ಅನುಕೂಲ ಹಾಗೂ ಅನಾನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಗಮನಿಸೋಣ.

ಜೀವಂತ ಜನನ-ಅನುಕೂಲ :

★ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಭ್ರೂಣ, ಜೀವಂತ ಜನಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಮೀನಿನ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಹಾಗೆ ಜೈವಿಕ ಶಕ್ತಿ ಪೋಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಸಂತಾನವನ್ನು ಹೆತ್ತು, ಹಾಲೂಡಿಸಿ ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ ''ಮಾತೃತ್ವ'' ಎಂಬ ಹೊಚ್ಚ ಹೊಸ ಬಂಧನ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕರುಳು ಕುಡಿಯ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ, ತನ್ನ ಜೀವವನ್ನೇ ಮುಡಿಪಾಗಿಡಬಲ್ಲ ಹೊಸ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ತಾಯ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಸಂತಾನದ ಉಳಿವಿಗೆ ಇದು ಸ್ವಾಗತಾರ್ಹ!

★ ತಾಯಿ-ಮಗುವನ್ನು ಸಾಕುವ ''ಜವಾಬ್ದಾರಿ'' ಗಂಡು ಜೀವಿಗೆ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ''ಪಿತೃತ್ವ'' ಕರ್ತವ್ಯ ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವಜಗತ್ತಿನ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರದಂತಹ ''ಸಂತಾನ ಪೋಷಣೆ'' ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ರೆಕ್ಕೆ ಪುಕ್ಕ ಬಲಿತ ಮರಿ ಹಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಾಯಿ ಹಕ್ಕಿ ಗೂಡಿನಿಂದ ಹೊರ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ.....ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ಮಾಡಲಾರಳು!

ಜೀವಂತ ಜನನ-ಅನಾನುಕೂಲಗಳು :

ಸಂತಾನದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಜನನ ಹಾಗೂ ಪಾಲನೆ ಎಂಬ ಎರಡು ಆವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗಾಗಿ, ಪ್ರಕೃತಿಯು ಏನೆಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತಂದಿತ್ತು......ಎಂತೆಂತಹ ಅಪಾಯಗಳಿಗೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಒಡ್ಡಿತು ಎಂಬ ವಿವರ ನಮ್ಮನ್ನು ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳಿಸುತ್ತದೆ!

ಜೀವಂತ ಶಿಶುವಿನ ಜನನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ದೈಹಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಾಯಿಯ ಒಡಲಲ್ಲಿ ತರಬೇಕಾಯಿತು.

-ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸಬೇಕಾಯಿತು.

ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಗರ್ಭದಲ್ಲೇ ಉಳಿಸಿ, ಪೋಷಿಸಲು ಮಾಸು (ಪ್ಲಾಸೆಂಟ) ಎಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕಾಯಿತು.

-ಗರ್ಭ ಪೊರೆಗಳ ಒಳಗೆ ಗರ್ಭ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಹೊಸ ವಿಧಾನವನ್ನು ಬಳಕೆಗೆ ತಂದಿತು.

-ತಾಯಿಯ ಒಡಲಲ್ಲಿರುವ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯು (ಇಮ್ಯೂನ್ ಸಿಸ್ಟಂ) ಬೆಳೆಯುವ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡದಂತೆ ನಿಗ್ರಹಿಸಬೇಕಾಯಿತು.

★ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ (ಅಬಾರ್ಶನ್) ಎಂಬ ಹೊಸ ಅಪಾಯ ತಾಯಿಗೆ ತಲೆದೋರಿತು. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಕೆ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇತ್ತು.

★ ಪ್ರಸವ-ಜೀವಂತ ಮಗುವನ್ನು ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಹೊರತರುವ ವಿಶೇಷ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ-ತಾಯಿಯು ನಾನಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಾಯಬಹುದಾಗಿತ್ತು.

★ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವಾಗ, ಸ್ವಯಂ ಆಹಾರ ಸಂಪಾದನೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ''ಗಂಡ'' ಎಂಬ ಜೀವಿಯ ಅಗತ್ಯ ತಲೆದೋರಿ ಬಂದಿತ್ತು.

★ ''ಗಂಡ'' ಎಂಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ನಂತರ ''ಮದುವೆ'' ಎಂಬ ವಿಧಿ ''ಕುಟುಂಬ'' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ, ''ಸಮಾಜ'' ಎಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಜಾರಿಗೆ ಬರಬೇಕಾಗಿತ್ತು.

ಕೇವಲ ಎರಡೇ ಎರಡು ಅನುಕೂಲಗಳಿಗಾಗಿ, ಇನ್ನೂರು ಅನಾನುಕೂಲಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ......ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ಏಕೈಕ ಉದ್ದೇಶ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆ! ಅದಕ್ಕಾಗಿ, ತನ್ನ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ, ನಾನಾ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡುಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿತು ಪ್ರಕೃತಿ!......... ನಿಜಕ್ಕೂ ಪ್ರಕೃತಿಯೆಂಬುದು ಹೃದಯವೇ ಇಲ್ಲದ ಒಂದು ಕಗ್ಗಲ್ಲು ಬಂಡೆ!

★ ★ ★

ಮಾಸು :

ಸಸ್ತನಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತಾನವು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೇ ಬೆಳೆಯಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಶ್ರಯ, ಆಹಾರ, ಆಮ್ಲಜನಕ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಾಯಿಯೇ ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ 'ಮಾಸು' ಎಂಬ ಹೊಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯು ರೂಪಿಸಿದೆ.

ಬೆಳೆಯುವ ಭ್ರೂಣವು ತನ್ನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಗೋಡೆಗೆ ''ಕನ್ನ'' ಕೊರೆಯುತ್ತದೆ....

...ಮಾಸುವಿನ ಮೂಲಕ! ಈ ಮಾಸು ಹೇಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ, ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಹೇಗೆ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಪೂರೈಸಿದ ನಂತರ ಅವಸಾನ ಪಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕುತೂಹಲಕರವಾಗಿದೆ.

★ ಶುಕ್ರಾಣು ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣುಗಳ ಫಲ ಯುಗ್ಮಜ.

★ ಯುಗ್ಮಜವು ಸತತ ವಿಭಜನೆಯಿಂದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಂದು ಚೆಂಡನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.

★ ಈ ಚೆಂಡು ಉರುಳುರುಳುತ್ತಾ ಬಂದು, ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿರುವ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ವಿಶೇಷ ಮೆತ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಾಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

★ ನಾಟುವಿಕೆ ಪೂರ್ಣವಾದ ಮೇಲೆ ಮಾಸು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

-ಮಾಸುವಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ. ತಾಯಿಯ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ಭ್ರೂಣದ ಭಾಗ.

-ತಾಯಿಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ರಕ್ತಕೊಳಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಅರೆಬರೆ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವ ತಡಿಕೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತವು ಸಂಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಧಮನಿಯಿಂದ ಬಂದ ಆಮ್ಲಜನಕಭರಿತ ರಕ್ತವು, ರಕ್ತಕೊಳಗಳನ್ನು ತುಂಬಿ, ಆಮ್ಲಜನಕ ರಹಿತ ರಕ್ತವು ಗರ್ಭ ಸಿರಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

-ಭ್ರೂಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಬೆರಳುಗಳಂತೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುವ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಬಲ್ಲ ವಿಲ್ಲೈಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಲ್ಲೈಗಳಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣದ ಲೋಮನಾಳಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಪುಷ್ಟಿ ಎಳೆ ಕಣಗಳಿಂದಾದ (ಟ್ರೋಫೋ ಪ್ಲಾಸ್ಟ್) ''ಕಣ ಸಂಗಮ ಊತಕ'' (ಸಿಂಸೀಶಿಯಮ್) ಆವರಿಸಿರುತ್ತದೆ.

-ಭ್ರೂಣ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಪುಷ್ಟಿ ಎಳೆಕಣಗಳಿಂದ ಎರಡು ಸ್ಪಷ್ಟ ಪದರಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಟ್ರೋಫೋಬ್ಲಾಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಎರಡನೆಯದು ಸಿಂಸೀಶಿಯಲ್ ಟ್ರೋಫೋಬ್ಲಾಸ್ಟ್

- ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಪದರವು ಒಳಪದರ. ಇದು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮೊದಲ ಅರ್ಧ ಭಾಗದವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಶಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಕೆಲವು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

-ಸಿಂಸೀಶಿಯಲ್ ಪದರವು ಹೊರ ಪದರ. ಈ ಪದರವು ನೇರವಾಗಿ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ (ಸೈನುಸಸ್) ಚಾಚಿಕೊಂಡು, ರಕ್ತದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಾರ್ಮೋನು, ಪ್ರೊಲ್ಯಾಕ್ಟಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

-ಅಂದರೆ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಭ್ರೂಣದ ರಕ್ತದ ನಡುವೆ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಪದರಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದಂತಾಯಿತು. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಣದ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಈ ಎರಡು ಪದರಗಳ ಮೂಲಕವೇ ನಡೆಯಬೇಕು.

★ ಪ್ರಸವದ ನಂತರ, ಅಂದರೆ ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಮಗು ಹೊರಬಂದ ಮೇಲೆ, ತಾಯ ಗರ್ಭಾಶಯ ಗೋಡೆಗೆ ಕನ್ನ ಕೊರೆದಿದ್ದ ಮಾಸು, ತನ್ನ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೇರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಮಾಸನ್ನು ಹೊಕ್ಕಳಬಳ್ಳಿಯ ಸಮೇತ ಹೊರಗೆಸೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಯಗಳು :

ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆರಂಭಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಉಸಿರಾಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (ರೆಸ್ಪಿರೇಟರಿ ಸಿಸ್ಟಂ) ಹಾಗೂ ಪಾಚನಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (ಡೈಜೆಸ್ಟಿವ್ ಸಿಸ್ಟಂ)ಗಳು ಸುಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ತು ಆಗ ತಾನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಭ್ರೂಣದ ಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಸುವೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಪೋಷಣೆ : ಭ್ರೂಣ-ಒಂದು ಮಹಾನ್ ಪರೋಪಜೀವಿ (ಪ್ಯಾರಾಸೈಟ್) ತನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಮುಲಾಜಿಲ್ಲದೆ ಮಾಸುವಿನ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಮಾಸುವು ಗ್ಲೈಕೋಜಿನ್ ಮತ್ತು ಲಿಪಿಡ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

★ ವಿಸರ್ಜನೆ : ಭ್ರೂಣವು ತ್ಯಜಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ, ಭಾಗಶಃ ಮಾಸುವಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ತಾಯರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಆಕೆಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ತಲುಪಿ, ಹೊರಸಾಗುತ್ತವೆ.

★ ಉಸಿರಾಟ : ಭ್ರೂಣದ ಬೆರಳುಗಳು (ವಿಲ್ಲೈ) ತಾಯ ರಕ್ತಕೊಳಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ O_2 ಮತ್ತು CO_2ಗಳ ವಿನಿಮಯ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ O_2ನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಭ್ರೂಣದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ''ಫೀಟಲ್ ಹಿಮೋಗ್ಲಾಬಿನ್'' ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ವಸ್ತುವಿರುತ್ತದೆ.

★ ದಾಸ್ತಾನು : ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ತಾಯಿಗೆ ಆಹಾರ ಕೊರತೆ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ, ಮಾಸುವು ಗ್ಲೈಕೋಜಿನ್, ಲಿಪಿಡ್, ನಿರವಯವ ಅಯಾನುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

★ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು : ಮಾಸುವು ಅನೇಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ಇವು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮುಂದುವರಿಕೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕೇಬೇಕು.

★ ರಕ್ಷಣೆ : ಗರ್ಭವತಿಗೆ ನಾನಾ ಸೋಂಕುಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಸೋಂಕುಗಳು ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು. ಮಾಸುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಪದರಗಳು, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಿಂಸೀಶಿಯಲ್ ಪದರವು ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣ ಪರಿಸರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯ ಒಡಲಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಿಲಿಟರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ತಾಯಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ಅಂಟದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಿರುತ್ತದೆ. ತಾಯಿಗೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಪರವಸ್ತುವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಭ್ರೂಣವನ್ನು ''ಪರವಸ್ತು'' ಎಂದೇ ಬಗೆಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅದಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಿಂಸೀಶಿಯಲ್ ಪದರವು, ಈ ಮಿಲಿಟರಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಇವೆಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಸು-ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಿಂಸೀಶಿಯಲ್ ಪದರ-ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಜೀವಂತ ಜನನದ ಮೂಲಕ ಸಂತಾನವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬಯಕೆ ಈಡೇರಿಸಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ, ಮಾಸು ಎಂಬ ಅಂಗ!

★ ★ ★ ★ ★

ಸಸ್ತನಿಗಳು, ಇಂದು ಈ ಭುವಿಯಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿವೆ. ಇವು ಇಲ್ಲದ ಎಡೆಗಳಿಲ್ಲ. ಇವು ನೆಲದ ಮೇಲಿವೆ. ನೀರಿನೊಳಗಿವೆ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲೂ ಹಾರಾಡುತ್ತಿವೆ (ಉದಾ : ಬಾವಲಿ). ಇವು ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸಬಲ್ಲವು. ಇವುಗಳದ್ದು ಉಷ್ಣರಕ್ತ. ಇವುಗಳ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಅಪಾರ. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪರಿಸರಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಬದುಕಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇವುಗಳಿಗಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೈತ್ಯ ಉರಗಗಳ ತೆರವಿನಿಂದ, ಖಾಲಿ ಖಾಲಿಯಾಗಿದ್ದ ಈ ಭೂಮಿಯ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಸ್ತನಿಗಳು ಹರಡಿಬಿಟ್ಟವು!

ಪ್ಲಾಟಿಪಸ್ ಮತ್ತು ಮುಳ್ಳು ಇರುವೆ ಭಕ್ಷಕ (ಸ್ಪೈನಿ ಆಂಟ್ ಈಟರ್) ಎಂಬ ಎರಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಸಂಧಿಕಾಲದ ಕುರುಹುಗಳಾಗಿ ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟಿವೆ. ಇವು ಸಸ್ತನಿಗಳಾದರೂ ಇಂದಿಗೂ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತವೆ. ಕಾಂಗರೂನಂತಹ ಜೀವಿಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಡುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆದ ಸಂತಾನಕ್ಕೆ ಜೀವಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅರೆಬರೆ ಬೆಳೆದ ಮರಿ, ತಾಯ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ತನ್ನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಳಿದ ಸಸ್ತನಿಗಳೆಲ್ಲ, ಜೀವಂತ ಜನನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಪೂರ್ಣ ಬೆಳೆದ ಸಂತಾನವನ್ನು ಹೆರಲಾರಂಭಿಸಿದವು.

ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ, ಜೀವಂತ ಜನನ ಸಾಧ್ಯವಾದದ್ದು ಮಾಸುವಿನಿಂದ. ಮಾಸುವಿನೊಳಗಿರುವ ಸಿಂಸೀಶಿಯಲ್ ಪದರದಿಂದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳು, ಆಮ್ಲಜನಕ ಮುಂತಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ತಾಯಿಯ ದೇಹದಿಂದ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಬೇಕು. ಆದರೆ ತಾಯಿಯ ದೇಹದಿಂದ ಬರುವ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸಮ ವಿರುದ್ಧ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಡೆಸಬಲ್ಲ ಸಿಂಸೀಶಿಯಲ್ ಪದರ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಹಂತವಾಯಿತು.

ಭ್ರೂಣದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ನಡುವಿನ ಕೋಶಪೊರೆಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಡೀ ಜೀವಕೋಶಗಳೆಲ್ಲ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಕೊಂಡು, ಒಂದು ಹಾಳೆಯಂತಹ ಸಂಗಮ ಪದರ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಂತ ತೆಳುವಾಗಿರುವ ಈ ಪದರವೇ ಸಿಂಸೀಶಿಯಲ್ ಪದರ.

ಇಂತಹ ಒಂದು ಪದರವು ಸುಮಾರು 120 ಮಿಲಿಯನ್ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ರೂಪುಗೊಂಡಿರಬಹುದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತರ್ಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದು ಬದುಕಿದ್ದ ಸಸ್ತನಿ ಪೂರ್ವಜರ ಒಡಲನ್ನು ಸೇರಿದ ಇಆರ್‌ವಿ, ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಕೂಡು ಜೀವನವನ್ನಾರಂಭಿಸಿ ಸಿಂಸೀಶಿಯಲ್ ಪದರ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಸಸ್ತನಿಗಳ ಉಗಮಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ಜೀವಂತ ಜನನದ ಮೂಲಕ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನೆಗೆ ಆರಂಭಿಸಿತು.

ಇಆರ್‌ವಿಗಳು, ಸಿಂಸೀಶಿಯಲ್ ಪದರ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಮೊದಲ ಮಾಹಿತಿ 1970ರಲ್ಲಿ ಬಬೂನ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ ತಿಳಿದು ಬಂದಿತು.

ಸಂಶೋಧಕರು ರುಬೆಲ್ಲಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್‌ಗಳು, ಮಾಸುವನ್ನು ಹಾದು ಭ್ರೂಣದೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆಯೇ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನ್ ಮೈಕ್ರೊಸ್ಕೋಪಿನಲ್ಲಿ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಮಾಸುವಿನ ಒಡಲಿನಿಂದ ಇಆರ್‌ವಿಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಅವರಿಗೆ ಆಘಾತವಾಯಿತು!

ಇಆರ್‌ವಿಗಳು, ಇತರ ವೈರಸ್‌ಗಳಂತೆ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಂತಾನವನ್ನು ವರ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರವು. ಇವು ಅತಿಥೇಯನ DNA ಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ DNA ಗಳನ್ನು ಪೋಣಿಸಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಅತಿಥೇಯ ಜೀವಕೋಶ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವಾಗ, ವೈರಸ್‌ಗಳು ಸಹ ಪುನರುತ್ಪಾದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಆರ್‌ವಿಗಳು ತಮ್ಮ DNAಗಳನ್ನು ಜೀವಿಯ ವೀರ್ಯಾಣು ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ DNAಗಳೊಡನೆ ಪೋಣಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಇಆರ್‌ವಿಗಳು ಒಂದು ತಲೆಮಾರಿನಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತವೆ.

ವೈರಾಲಜಿಸ್ಟರು, ತಮಗೆ ದೊರೆತ ಎಲ್ಲಾ ಸಸ್ತನಿಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿದರು. ಎಲ್ಲವೆಲ್ಲ ಸಸ್ತನಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಇಆರ್‌ವಿಗಳು ಸಿಂಸೀಶಿಯಲ್ ಪದರ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. ಮನುಷ್ಯರ ಮಾಸುವಿನಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಸಾವಿರ ನಮೂನೆಯ ಇಆರ್‌ವಿಗಳಿವೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಇಆರ್‌ವಿಗಳ ಬದುಕು ತೀರಾ ಸೀಮಿತ. ಸದಾ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ DNAಗಳಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ DNAಗಳನ್ನು ಪೋಣಿಸಿರುವ ಇಆರ್‌ವಿಗಳು ಮಾಸು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಜಾಗೃತಗೊಂಡು, ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ವೈರಸ್ ರಚನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಂತೆ ಆಜ್ಞೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ಜೋಡಣೆಗೊಂಡು ಹೊಸ ವೈರಸ್ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳ ನಡುವಿನ ಕೋಶಪೊರೆಗಳನ್ನು ಸಿಂಸೀಶಿಯಲ್ ಪದರವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಶಿಶುವಿನ ಪ್ರಸವದ ನಂತರ, ಇಆರ್‌ವಿಗಳ DNAಗಳು ಸುಪ್ತತೆಗೆ ಸಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಈಗ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ, ಇಆರ್‌ವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಆರಂಭವಾಗಿವೆ. ಇಆರ್‌ವಿಗಳು ಹೇಗೆ ಸಿಂಸೀಶಿಯಲ್ ಪದರವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ, ಈ ಸಿಂಸೀಶಿಯಲ್ ಪದರವು ಹೇಗೆ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ, ಸಮವಿರುದ್ಧ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಹೇಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಆಧಾರ ಪಡೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಭರದಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ.......

ಪ್ರಕೃತಿಯು ಎಂತೆಂತಹ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದೆಯೋ!

ಒಂದು ವೈರಸ್‌ನ ಕಾರಣ, ಮನುಷ್ಯನಂತಹ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಜೀವಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಎಂದರೆ, ಅದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಲ್ಲವೆ!

ಗೊರಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ



ಸ್ವೀಡನ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಉಮಿಯಾ ಎಂಬ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ವೈದ್ಯ ಕೀಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಲ್ ಫ್ರಾಂಕಲಿನ್ ಎಂಬ ತಜ್ಞರು ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವರು. ಅವರು ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಒಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಮಾಡಿದರು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಯಂತ್ರಗಳ ಸಹಾಯ ಬೇಡ. ಅವರು ಯೋಜಿಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆ ತುಂಬಾ ಸರಳವಾಗಿತ್ತು.

ಸ್ತ್ರೀಯರು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದಾಗ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಅದರೊಡನೆ ಅವರ ಕಾಲು ಬಾಯುತ್ತವೆ. ಸೆಟೆಬೇನೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪದಾರ್ಥ ಸೋರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಗರ್ಭ ವಿಷಣ್ಣತೆ ಅಂದರೆ ಟೋಕ್ಸಿಮಿಯಾ ಆಫ್ ಪ್ರೆಗ್ನನ್ಸಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕ ಸಲ ಈ ತೊಂದರೆಯು ತಾಯಿ, ಕೂಸು ಇಲ್ಲವೇ ಇಬ್ಬರ ಜೀವಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು ತರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಏನು ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸಲ ತಾಯಿಯ ಜೀವ ಉಳಿಸಲು ಗರ್ಭ ತೆಗೆದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭ ಹೊರಬಿದ್ದ ಮೇಲೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ತನ್ನಿಂದ ತಾನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತದೆ.

ಈ ಗರ್ಭ ವಿಷಣ್ಣತೆಯ ಕಾರಣ ಹುಡುಕುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆ. ಈ ತೊಂದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು.

ಅವರ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಹೊಸ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದಿವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದಾಗ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ಲಕ್ಷಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಗರ್ಭ ವಿಷಣ್ಣತೆಯ ಮೊದಲ ಕುರುಹು ಇದಾಗಿರಲು ಸಾಕು. ಕಾರಣ ಚೊಚ್ಚಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಕಾಳಜಿ ಪೂರ್ವಕ ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅವಳಿಗೆ ಗೊರಕೆ ಕಂಡರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು ಹಾಗೂ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ಲ್ಯಾಮಿವುಡಿನ್ ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಮದ್ದು

ಲ್ಯಾಮಿವುಡಿನ್ ಮದ್ದಿನ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು ಹೆಪ್ಟೋಡಿನ್. ಇದು ಕಾಮಾಲೆಯ ವೈರಸ್ ನಾಶ ಮಾಡುವ ಮದ್ದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ 'ಬಿ' ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ.

'ಬಿ' ವೈರಸ್ ಜೀವಿಗಳು ಯಕೃತ್‌ದಲ್ಲಿ ಅಳಿಗೊಳಿತ ತಂದು ಕಾಮಾಲೆ ಬರಿಸುವವು 'ಎ' ವೈರಸ್ ಕಾಮಾಲೆ ಕೆಲದಿನ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಆದರೆ 'ಬಿ' ವೈರಸ್ ಕಾಮಾಲೆ ಅಷ್ಟು ನಿರುಪದ್ರವಿ ಅಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಲ ಅದು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಯಕೃತ್ತಿನ ಉರಿಯೂತಣೆ ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಲ್ಲದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಯಕೃತ್ತಿನ ಜೀವಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದು ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರಬಲ್ಲದು. ಯಕೃತ್ತು ಸಿರೋಸಿಸ್‌ದಿಂದ ಬಳಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮರಣ ಹೊಂದಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ವೈರಸ್ ಕಾಮಾಲೆ ಬಹಳ ಕೆಡುಕು ಮಾಡುವ ವೈರಸ್. ಇಂಥ ವೈರಸ್ ಜೀವಿಯನ್ನು ಲ್ಯಾಮಿವುಡಿನ್ ಮದ್ದು ನಾಶಪಡಿಸಬಲ್ಲದು. ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಮದ್ದು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಈ ಮದ್ದನ್ನು ಚೀನಿಯರೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಪೇಟೆಗೆ ಆಮಂತ್ರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

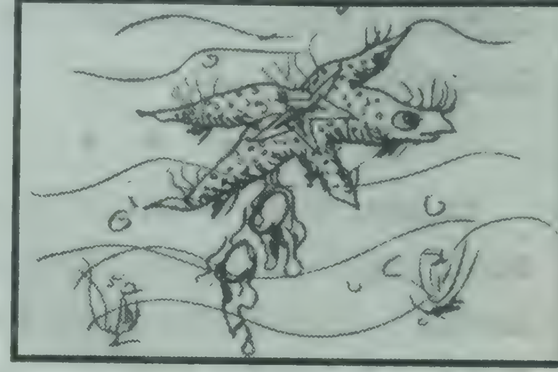
ಈ ಔಷಧದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಿರ್‍ಹೋಸಿಸ್ ರೋಗದಿಂದ, ಯಕೃತ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದ ಬಳಲುವುದು ನಿಂತು ಹೋಗುವುದು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಮದ್ದು-ನಕ್ಷತ್ರ ಮೀನು

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶಬ್ದ ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ? ಈ ರೋಗ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಗಂಡು-ಹೆಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಕೋಟಿಗಟ್ಟಲೆ ಜನರನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಲಿದೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಡ್ಡೆಯ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ

ಡಾ. ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ



ಜೀವಕೋಶಗಳು ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡದೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೇಕಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕಣ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಂತೆ.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ನಕ್ಷತ್ರ ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದಂತೆ ಕಾಣುವುದು. ಈ ಮೀನುಗಳು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹಾಕುವವು. ತತ್ತಿಗಳೊಡನೆ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಲೋಳೆ ಸ್ರವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ಲೋಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಲೋಳೆಯನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಸುರುವಿದರೆ ಆ ಜೀವಕಣಗಳು ತಮ್ಮ ಮನಬಂದಂತೆ ಬೆಳೆಯಲಾರವು. ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ವಸತಿ ಮಾಡವು. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿದಂತೆ.

ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಜೋರಿನಿಂದ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ.

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಗವನ್ನು ಮಧುಮೇಹ ಎಂದಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂದು ಈ ರೋಗ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ. ಸುಮಾರಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಇಲ್ಲವೆ ಇಬ್ಬರು ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಜನರು ತಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನ ಕಾಲು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾರ್ಯಹೀನವಾಗಿ ಮರಣಹೊಂದುತ್ತಿರುವರು. ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮೆದುಳು ಆಘಾತಗಳು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳೇ ಸಾಮಾನ್ಯ

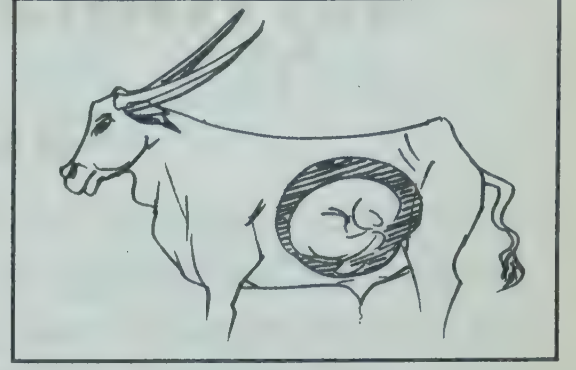
ಕೋಣ ಕರು ಹಾಕುವ ದಿನ ದೂರವಿಲ್ಲ

ಇಂಗ್ಲಂಡಿನಲ್ಲಿ 'ಮಿಡ್ಲ್ಸಬರೋ' ಎಂಬ ಪ್ರದೇಶವಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೃಹತ್ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಇದೆ. ಅದು 'ಐಸಿಐ' ಸಂಸ್ಥೆಯದು. ಅದರಿಂದ ಹೊರ ಬರುವ ಕಶ್ಮಲಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ''ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಆಫ್ ಅರ್ಥ್'' ಎಂಬ ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಅಳೆದರು. ಅವರ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೆ ಕಶ್ಮಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಊಹಿಸಲಾರದಷ್ಟು ಇತ್ತು. ಅದರಿಂದ ಆಗುವ ಕಶ್ಮಲವು ಇಡೀ ಇಂಗ್ಲಂಡಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅತಿ ಅಧಿಕವೆಂದು ಗುರುತಿಸಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳುವ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಅನೇಕ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಆಲ್ಕೈಲ ಫಿನೋಲ್' ಎಂಬ ಗುಂಪಿನ ಕಶ್ಮಲಗಳು ಬಹು ಕೆಡಕಿನವು.

ಈ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿಯ ಮೀನುಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದವು. ಈ ರಸಾಯನಿಕ ಕಶ್ಮಲಗೊಳಿಸುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೀನುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ನಡೆಯಿತು. ಇದು ಮೀನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ನೂಕಿತು. ಅವರು ಹತ್ತಾರು ತರದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಒಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಅವರನ್ನು ಆಶ್ಚರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿತು. ಆ ಸರೋವರದಲ್ಲಿಯ ಗಂಡು ಮೀನುಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ದು ನೋಡಿದಾಗ, ಗಂಡು ಮೀನಿನ ಅಂಡಗಳು ಬದಲಾಗಿದ್ದವು. ಅಂಡಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಅವು ಅಂಡಾಶಯದ ಆಕಾರ ಪಡೆದಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಿ ತತ್ತಿಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಅಂದರೆ ಗಂಡು ಮೀನುಗಳು ಹೆಣ್ಣಾಗಿದ್ದವು. ಹೀಗಾಗಿ ಆ ಸರೋವರದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಹೆಣ್ಣು ಮೀನುಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಂತಾಯಿತು. ಗಂಡು ಮೀನುಗಳು ಇಲ್ಲವಾದಾಗ ತತ್ತಿಗಳು ಫಲಿತವಾಗದೇ ಉಳಿದವು ಹಾಗೂ ಸತ್ತು ಹೋದವು. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಆ ಸರೋವರದಲ್ಲಿ ಮೀನುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕುಸಿದಿತ್ತು.

ಈಗ ಈ ಸರೋವರದ ನೀರನ್ನು ನಾವು ಕೋಣಕ್ಕೆ ನಿತ್ಯವೂ ಕುಡಿಸುತ್ತ ಹೋದರೆ ಕೋಣದ ದರ್ಪವು ಮಾಯವಾಗಬಹುದು. ಅದರ ಹಾರಾಟ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದು. ಅದರ ಅಂಡಗಳು ಅಂಡಾಶಯವಾಗಿ ತತ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈಗ ಕೋಣವು ಎಮ್ಮೆಯಾಯಿತು ಎಂದೇ ಅರ್ಥ. ಹಾಗಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದು ಹೋಗಿ ಕೋಣವು ಗರ್ಭ ಧರಿಸಬಹುದು. ಕರು ಹಾಕಬಹುದು. ಇಂಥ ಆಘಾತಕರ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಇಂಗ್ಲಂಡಿನವರು ''ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್ ಆಫ್ ಅರ್ಥ್'' ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದರು. ಆಗ ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಇಂಗ್ಲಂಡಿನಲ್ಲಿ ಅಂದಾಜು 1500 ಇಂಥ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಇವೆಯಂತೆ. ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಗಂಟೆಯ ಅರ್ಥವನ್ನು ನಿಶ್ಕಾಳಜಿ ಮಾಡಿದರೆ ಇಂಗ್ಲಂಡಿನ ಪುರುಷರೂ ಸಹ ಸ್ತ್ರೀಯರಂತೆ ಆಗಬಹುದಲ್ಲ?

ಈ ಕಂಪನಿಗಳು ಹತ್ತಾರು ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ.



ಬೆಳೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಸೆಯಿಂದ ಜನರು ಈ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಇವು ಮಳೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಬಿಡುವವು. ಇಂಥ ನೀರು ಸಮುದ್ರ ಹಾಗೂ ಸರೋವರಗಳನ್ನು ಸೇರುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ಜಲಚರ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಗೊಂದಲವಾಗಿ ಅವು ತಮ್ಮ ಲಿಂಗವನ್ನು ಬದಲಿಸಬಹುದು. ಈ ಕಾರ್ಯವು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ನಡೆದಿದೆ. ಇಂಥ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಎಲ್ಲರೂ ಕೈ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಇಂಥ ಅನಾಹುತವು 'ಐರೆ' ನದಿಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದೆ. ಈ ನದಿಯ ದಂಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತ ಕಾರಖಾನೆಗಳು ಆ ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ದಿನಾಲು ಸ್ರವಿಸುತ್ತಿವೆಯಂತೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಸಹ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ಹರಿದು ನದಿ ಸೇರುವವು. ಹಲವಾರು ಗೊಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತೇವೆ. ಇವು ಸಹ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೂ ಅಂಥ ದಿನ ಬರಬಹುದು.

ಕಾರಣವೇ ಅನೇಕರು ಮಧುಮೇಹ ಬಂದಿದೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ಅರ್ಧ ಸತ್ತೇ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮಧುಮೇಹ ಬಂದರೆ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಆಯಾಸ : ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಗದ ಮಹತ್ವದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಆಯಾಸ ಹಾಗೂ ನಿಃಶ್ಯಕ್ತಿ. ಶಕ್ತಿಹೀನತೆ ಎಷ್ಟು ಉಗ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಬೆರಳನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತವದೂ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ. ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲೆ ಇರುವ ಫೋನ್ ಎತ್ತಲೂ ಆಗದು.

ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆಗುಂದುವದು. ಆಗ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳು ಅತಿಥಿಗಳಾಗಲು ಓಡಿ ಬರುವವು. ಬಂದ ರೋಗಗಳು ರೋಗಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಷಯರೋಗವಂತೂ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಗಿಗಳ ಅಂತರಂಗದ ಮಿತ್ರ.

ಎರಡನೆಯ ತೊಂದರೆ ಎಂದರೆ ಕೈಕಾಲುಗಳ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಜುಮ್ಮು ಹಿಡಿಯುವದು. 'ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಯಿಂದ ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ ಆಗುವದು. ಇದೂ ಸಹ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದ ತೊಂದರೆ.

ಮೂರನೆಯ ಮಹತ್ವದ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ, ಮಾಯದ ಗಾಯಗಳು. ಗಾಯಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದರೆ ಗಾಯಗಳು ಕಂಡಂತೆ ತಮ್ಮಿಂದ ತಾವೇ ಮಾಯ್ದು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುವದೂ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಗ ಗಾಯಗಳು ಬೇಗನೇ ಮಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೇ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ರೋಗದ ಬಹು ಮಹತ್ವದ ಲಕ್ಷಣ.

ನಾಲ್ಕನೆಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಅತಿಮೂತ್ರ.

ಪದೇ ಪದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಹುಶಃ ಅವನಿಗೆ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಬಂದಿರಬಹುದೆಂದು ಶಂಕಿಸಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಸಲ ಮೂತ್ರಕ್ಕೆ ಏಳಬಹುದು. ಅದಾಗದೇ ಪ್ರತಿ ರಾತ್ರಿ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಎದ್ದರೆ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್ ಬಂದಿರಬಹುದು.

ತಿಪ್ಪೆಗುಂಡಿಗಳಿಗೆ, ಕಸದ ಗುಂಪಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಇಡುವುದು ಸರಿಯೇ?

ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ತಿಪ್ಪೆಗುಂಡಿ ತುಂಬಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿ ಬಿಡುವುದು. ಆಗ ಅದರಲ್ಲಿಯ ಹಲವಾರು ದಹಿಸಬಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳು ದಹನಗೊಂಡು ತಿಪ್ಪೆಯ ಗಾತ್ರ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಕಸ ಹಾಕಲು ಆಸ್ಪದವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ರಸ್ತೆಯ ಬೈಯಲಿನ ಕಸಗೂಡಿಸಿ ಗುಂಪೆ ಮಾಡಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಇಡುವುದು. ಇದರಿಂದ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಕಸವೆಲ್ಲ ಉರಿದು ಬೂದಿಯಾಗಿ ಹೋಗುವುದು. ಈ ಬೂದಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು, ತಿಪ್ಪೆಯ ಕಸವನ್ನು ಹೊಲದ ಮಣ್ಣಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಅದು ಉತ್ತಮ ಗೊಬ್ಬರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇದೆಲ್ಲ ಇಂದು ಇತಿಹಾಸ. ಆ ದಿನಗಳು ಮುಗಿದು ಹೋದವು.

ಇಂದಿನ ತಿಪ್ಪೆಗುಂಡಿ, ಕಸದ ಗುಪ್ಪೆಗಳ ಆಕಾರವೇ ಬೇರೆ. ಇಂದು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವದು ಕಾಜಿನ ತುಣುಕುಗಳು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲ, ಬಾಟಲಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ತಿಪ್ಪೆಗುಂಡಿ, ಕಸದ ಗುಪ್ಪೆಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 50ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇಂಥವುಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಇಟ್ಟು ಹೋದರೆ ಅವು ಅರೆಬರೆ ಸುಡುತ್ತವೆ. ಸುಡುವಾಗ ವಿವಿಧ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಡೈಯಾಕ್ಸಿನ್' ಘಟಕಗಳು ಅತಿ ವಿಷಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಇವು ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿ ಇಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಚೋದನಿಕಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಸುತ್ತಲಿದ್ದ ಜನರ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಸೇರುವವು. ಪುಪ್ಪುಸಗಳು ಡೈಯೊಕ್ಸಿನ್ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಆಗ ಅವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಕುಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಡೈಯೊಕ್ಸಿನ್ ಘಟಕಗಳ ಕುಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚುವದು. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ವಿಧಧ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಡೈಯೊಕ್ಸಿನ್ ಘಟಕಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಪುರುಷರ ಅಂಡಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದ



ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ಹುಟ್ಟಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಬರುವುದು. ಕ್ರಮೇಣ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬರಬರುತ್ತ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳ ತಯಾರಿಕೆ ನಿಂತೇ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನೇ ನಾವು ಬೇರೆ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕಾದರೆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಷಂಡತ್ವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರು ನಪುಂಸಕ ಆಗುತ್ತಾರೆ. ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಈ ಪ್ರಭಾವ ಬಿದ್ದರೆ ಏನಾಗಬಹುದೆಂದು ಯಾರೂ ಊಹಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಖಚಿತಗೊಳಿಸಲು ಹಲವಾರು ಪ್ರಾಣಿ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಸಂಶಯವನ್ನು ಖಚಿತ ಗೊಳಿಸಿತು.

ಇಂದಿನ ತಿಪ್ಪೆಗುಂಡಿ, ಕಸದ ಗುಪ್ಪೆಗಳ ಆಕಾರವೇ ಬೇರೆ. ಇಂದು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವದು ಕಾಜಿನ ತುಣುಕುಗಳು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲ, ಬಾಟಲಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ತಿಪ್ಪೆಗುಂಡಿ, ಕಸದ ಗುಪ್ಪೆಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮುಗಿಯಿತು. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ 50ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇಂಥವುಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಇಟ್ಟು ಹೋದರೆ ಅವು ಅರೆಬರೆ ಸುಡು ತ್ತವೆ. ಸುಡುವಾಗ ವಿವಿಧ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಇಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಡೈಯಾಕ್ಸಿನ್' ಘಟಕಗಳು ಅತಿ ವಿಷಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥ ಗಳು.

ಈ ಕಟುಸತ್ಯವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳೂ ಒಪ್ಪಿವೆ. ಒಪ್ಪುವುದಲ್ಲದೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿವೆ. ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿ ಕೆಲವು ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಹೊಸ ಕಾಯ್ದೆಗಳನ್ನೇ ರಚಿಸುತ್ತಿರುವುವು. ಈ ಕಾಯ್ದೆಗಳಂತೆ ತಿಪ್ಪೆ ಗುಂಡಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಇಡು ವುದು, ಕಸದ ಗುಪ್ಪೆಗೆ ಬೆಂಕಿ ಇಡುವುದು ನಿಷೇಧಿ ಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಹಾಗೂ ಲ್ಯಾಬೊರೆಟರಿಗಳು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಕೀಳುಮಟ್ಟದ ದಹನ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಹ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ 'ಡೈಯೊಕ್ಸಿನ್' ಘಟಕಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಇದೆಲ್ಲ ನಿಲ್ಲಬೇಕು.

ಫಿಲಿಫೈನ್ಸ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ಹವೆಗಾಗಿ ಹೋರಾಟ ಜೋರಿನಿಂದ ಜೋರಿನಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಸುಲಭ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಇಂಥ ಹೋರಾಟವು ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೂ ನಡೆಯಬೇಕು. ಶುದ್ಧ ಹವೆಗಾಗಿ ಜನರ ಹೋರಾಟ ಇನ್ನೂ ಜೋರಿನಿಂದ ನಡೆಯಬೇಕು.

ತಿಪ್ಪೆಗುಂಡಿ, ಕಸದ ಗುಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ಸುಡುವ ಕ್ರಿಯೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಜಪಾನ್ ದೇಶವು ಜಗತ್ತಿನ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಡೈಯೊಕ್ಸಿನ್ ವಿಷವನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಲಿದೆ. ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ 4 ಕೆ.ಜಿ. ಡೈಯೊಕ್ಸಿನ್ ಅನ್ನು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 2-5 ಕೆ.ಜಿಯಷ್ಟಿರುವುದು. ಫ್ರಾನ್ಸ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಹ ಡೈಯೊಕ್ಸಿನ್‌ಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಗೋಜಿಗೇ ಹೋಗಿಲ್ಲ.

ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟು ನ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ನಂಟು

ಡಾ. ಎಸ್.ಎಸ್.ಪಾಟೀಲ

ವಾಸಂತಿ ಸಿದ್ದುನೊಂದಿಗೆ ಓಡಿ ಹೋಗಿದ್ದು ಊರಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾತಾಗಿದೆ. ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಎರಡನೇ ವರ್ಷದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಗಿದಿದೆ. ಸಿ.ಇ.ಟಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿವೆ. ಮಗಳು ಸಿಇಟಿಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಒಳ್ಳೆಯ ರ್‍ಯಾಂಕ್ ಪಡೆದು ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೀಟ್ ಗಿಟ್ಟಿಸುವಳೆಂಬ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತಂದೆ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಖುಷಿಯಲ್ಲಿದ್ದ. ಆದರೆ ಅವನ ಅನಿಸಿಕೆಗಳೆಲ್ಲ ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿದ್ದವು. ಮಗಳು ಅನ್ಯಜಾತಿಯವನೊಂದಿಗೆ ಓಡಿ ಹೋಗಿದ್ದಳು. ಗೆಳೆಯರಿಗೆ ಮುಖ ತೋರಿಸಲು, ಬಂಧು ಬಳಗದವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಪ್ರಾಣಸಂಕಟವಾಗುತ್ತಿದೆ, ಅಪಮಾನವೆನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮಗಳಿಗಿಂತ ಆ ಸಿದ್ದುನ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಸಿಟ್ಟು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಮಗ್ಗುಲ ಮನೆಯ ಸಿದ್ದು ಆಗಾಗ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ವಾಸಂತಿಯು ಸಂತಸದ ಬುಗ್ಗೆಯಾಗುವದನ್ನು ಗಮನಿಸಿಯೂ ಗಮನಿಸದಂತಿದ್ದ ರಾಘವೇಂದ್ರ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೂ ಇದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಸೂಚಿಸಿದ್ದ. ಹೆಂಡತಿ ಗುಂಡಮ್ಮ ಗಂಡನನ್ನೇ ತರಾಟೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಳು.

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಗತಿ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ತಲುಪಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಧ ವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಅಂದಾಜಿನ ವಯಸ್ಸು ಹೇಳಲು ಶ್ರಮಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆದಂತೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ದಿನಗಳು ಬೇಗ ಬರಬಹುದೆಂಬ ಆಶೆ ಹುಸಿಯಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

1) ಮುಂಗೈಯಲ್ಲಿರುವ ಅರೆಲು ಹಾಗೂ ಮೊಣೆಲು ಕೆಳತುದಿಯ ಮೇಲೆಲು ಮೊಳಕೆ ಬಿಂದು (Epiphyseal Centre)ಗಳು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ಎಲುವುಗಳು ಬೆಳೆಯುವ ಹಂತದಲ್ಲಿವೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು 16 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ.
2) ಅರೆಲು ಮೊಣೆಲುಗಳ ಮೊಳಕೆ ಬಿಂದುಗಳು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿವೆ. ವಯಸ್ಸು 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ.

ವಾಸಂತಿ-ಸಿದ್ದುವಿಗಾಗಿ ಹುಡುಕಾಡಿದರು. ಅವರು ಸುಳಿವು ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ರಾಘವೇಂದ್ರನ ತಲೆ ಬಿಸಿಯಾಯ್ತು. ಅವರಿಗೆ ತಕ್ಕ ಪಾಠ ಕಲಿಸುವೆನೆಂದುಕೊಂಡನು. ತನ್ನ ಮಗಳನ್ನು ಅಪಹರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದಾನೆಂದು ಸಿದ್ದುವಿನ ಮೇಲೆ ಪೋಲಿಸರಿಗೆ ದೂರು ನೀಡಿದನು. ಮಗಳು ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದನು. ಪೋಲಿಸರು ವಾಸಂತಿ-ಸಿದ್ದುನನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಬಂಧಿಸಿದಾಗ ಅವರು ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಮದುವೆಯಾಗಿ ದಂಪತಿಗಳಾಗಿದ್ದರು! ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕಿಡಿಕಾರಿದ. ಕೇಸು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಪೋಲಿಸರು ನವದಂಪತಿಗಳನ್ನು ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಮುಂದೆ ಹಾಜರುಪಡಿಸಿದರು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭಗಳು

★ ಅಪರಾಧಿಯೆಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿ ಹತ್ತಿದಾಗ
★ ಮದುವೆಯಾಗುವಾಗ
★ ಅಪಹರಣವಾದಾಗ
★ ಹಟ ಸಂಭೋಗ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ
★ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕನೆನಿಸಲು
★ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗುವ ಅರ್ಹತೆಗಾಗಿ
★ ಬಾಲ ಕಾರ್ಮಿಕನೆನಿಸಿದಾಗ
★ ನ್ಯಾಯಾಂಗ ಶಿಕ್ಷೆ ವಿಧಿಸುವಾಗ
★ ಹಸುಗೂಸಿನ ಕೊಲೆಯಾದಾಗ
★ ಗರ್ಭಪಾತದ ಅಪರಾಧಕ್ಕಾಗಿ

ವಾಸಂತಿ ತಾನು ಮನಃಪೂರಕ ಸಿದ್ದುವನ್ನು ಬಯಸಿ ಮದುವೆಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಯಸ್ಸು ತನಗಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಪರಾಧವೂ ಇಲ್ಲವೆಂದಳು. ಮಗಳಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಹದಿನೆಂಟು ತುಂಬಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಯ ಸರ್ಟಿಫಿಕೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವಳ ಜನ್ಮ ದಿನಾಂಕ ನೋಡಿ; ಅವಳು ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕಳು (ಮೈನರ್) ಆದುದರಿಂದ ಇದು ಅಪಹರಣವೆನಿಸುತ್ತದೆಂದು ರಾಘವೇಂದ್ರ ವಾದಿಸಿದ. ತಮ್ಮ ತಂದೆ ತನ್ನ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬರೆಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬೇಕಾದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ರಿಕಾರ್ಡ್ಸ್ ತರಿಸಿ ನೋಡಿ ಇಲ್ಲವೆ ಜನ್ಮ ಕುಂಡಲಿ ~ರಿಸಿ ನೋಡಿ ಎಂದಳು. ಮಗಳು ತಂದೆ ತಮ್ಮ

ಟೊಂಕೆಲು ಉಬ್ಬೇಣುವಿನ ಮೊಳಕೆಬಿಂದು (Epiphyseal Centre of Iiliac Creast) ಕೂಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸು 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ.

ತಮ್ಮ ಹಠ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ.

ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಕೋರ್ಟು ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದು ಹೇಗೆ ? ವಾಸಂತಿಯನ್ನು ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ಅವಳ ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಅವಳು ಹಟ ಸಂಭೋಗಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದಾಳೆಯೋ, ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಾಣುವಂತೆ ಹೇಳಿದರು.

ಹಸ್ತರೇಖೆ ನೋಡಿ ಆಯಷ್ಯ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮುಖ ನೋಡಿ ಭೂತ ಭವಿಷ್ಯ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಕವಡೆ ಹಾಕಿ, ಪಂಚಾಂಗ ನೋಡಿ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ, ರಾಶಿ, ಗಣ ಕೂಡಿಸಿ ಮುಂದೊದಗಬಹುದಾದ ಸುಖ-ಸಂತೋಷಗಳನ್ನು; ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ನಿವಾರಣೆಯ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ? ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ವಿಜ್ಞಾನ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ವಯಸ್ಸನ್ನು ಕಾಣಲು ಹೆಣಗುತ್ತಾರೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಕ (Major) ನಾಗಿದ್ದಾನೋ, ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲು ನ್ಯಾಯಾಂಗ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಕಾನೂನಿನ ಪ್ರಕಾರ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷದವನಾದರೆ 'ಮೇಜರ್' ಆಗುತ್ತಾನೆ. ಮೇಜರ್ ಆದವರು ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ್ಯರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆಯಾಗಲು, ಆಸ್ತಿಯ ಮಾಲಿಕನಾಗಲು, ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿಟ್ಟ ಠೇವಣಿಯ ಹಣ ಮರುಪಡೆಯಲು, ಶಿಕ್ಷೆ ಅನುಭವಿಸಲು, ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶ ಕಬಳಿಸಲು... ನಾನಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು	ಮೂಡುವ ವಯಸ್ಸು
1 ನೇ ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲು	6 ರಿಂದ 9 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ
2 ನೇ ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲು	9 ರಿಂದ 12 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ
3 ಕೋರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು	18 ರಿಂದ 20 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ
4 ನೇ ದವಡೆ ಹಲ್ಲು	12 ರಿಂದ 15 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ
5 ನೇ ದವಡೆ ಹಲ್ಲು	21 ರಿಂದ 24 ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಗತಿ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆ ತಲುಪಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿಧ ವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಅಂದಾಜಿನ ವಯಸ್ಸು ಹೇಳಲು ಶ್ರಮಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಹಂತದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

1. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ
2. ಹಲ್ಲುಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ
3. ಎಕ್ಸರೇ ಪರೀಕ್ಷೆ

ವ್ಯಕ್ತಿ ಪರೀಕ್ಷೆ : ಸಹಜ ಬೆಳವಣಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂದಾಜು ವಯಸ್ಸನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಲಕರನ್ನು, ತರುಣರನ್ನು, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ಹಾಗೂ ಮುದುಕರನ್ನು ನೋಡಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಹಂತದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಲಕರು ತರುಣರಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮುಖದಲ್ಲಿಯ ಮುಗ್ಧ ಕಳೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹದಿಮೂರು-ಹದಿನಾಲ್ಕು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಎಳೆ ಕೂದಲು ಅಂಕುರಿಸುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಈ ಕೂದಲುಗಳು ದಪ್ಪ ಕರ್‍ರಗೆ ಹಾಗೂ ಒರಟಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಹದಿಮೂರರಿಂದ ಹದಿನಾಲ್ಕರಲ್ಲಿ 'ಸ್ತನ' ರಚನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ವಾತಾವರಣ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ತನ ಬೆಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವಳು ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುತ್ತಾಳೆ ಋತುಚಕ್ರದ ಮಾಸ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ನಾಚಿಕೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹದಿನಾರು ವರ್ಷ ಸಮೀಪಿಸಿದಂತೆ ಹುಡುಗರ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಮೂಗಿನ ಕೆಳಗೆ ಮೀಸೆ, ಗಲ್ಲದಲ್ಲಿ ದಾಡಿ ಇಣುಕುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲೊಂದು ಇಲ್ಲೊಂದು ಕಂಡ ಮೀಸೆ ವರ್ಷಕಳೆದಂತೆ ದಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಕರ್‍ರಗಾಗುತ್ತ ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅಂದಾಜು ವಯಸ್ಸನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಯಸ್ಸು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ.

ಸ್ಥಿರ ಹಲ್ಲುಗಳು	ಮೂಡುವ ವಯಸ್ಸು
ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳು	... 6 ರಿಂದ 8 ವರ್ಷ
ಕೋರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು	... 9 ರಿಂದ 12 ವರ್ಷ
ಮುಂದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು	... 9 ರಿಂದ 12 ವರ್ಷ
ಮೊದಲ ದವಡೆ ಹಲ್ಲು	... 6 ವರ್ಷಕ್ಕೆ
ಎರಡನೆ ದವಡೆ ಹಲ್ಲು	... 12 ವರ್ಷಕ್ಕೆ
ಮೂರನೆ ದವಡೆ ಹಲ್ಲು	... 14 ನೇ ವರ್ಷ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು

ಹಲ್ಲುಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ: ಮಗು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೆ ಅದರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿರುವದಿಲ್ಲ. ಅದು ಬೆಳೆದಂತೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ತರಹದ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ 'ಹಾಲು' ಹಲ್ಲುಗಳು ಉದಯಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಅವು ಉದರಿಬಿದ್ದು ಈ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ 'ಸ್ಥಿರ' ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ಪ್ರತಿ ದವಡೆಯಲ್ಲಿ -ನಾಲ್ಕು 'ಬಾಚಿ', ಎರಡು 'ಕೋರೆ' ಹಾಗೂ ನಾಲ್ಕು ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳಂತೆ ಒಟ್ಟು 20 ಇರುತ್ತವೆ. 32 ಸ್ಥಿರ ಹಲ್ಲುಗಳಿದ್ದು ಪ್ರತಿ ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು 'ಬಾಚಿ' ಎರಡು 'ಕೋರೆ' ನಾಲ್ಕು ಮುಂದವಡೆ ಹಾಗೂ ಆರು ದವಡೆ ಹಲ್ಲು ಗಳೆನಿಸುತ್ತವೆ.

ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಸಲು ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳಿವೆ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲಿ ಸೀಳಲು ಕೋರೆಹಲ್ಲು, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಸರಿದಂತೆ ಎರಡು ಮುಂದವಡೆ ಹಾಗೂ ಮೂರು ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸಾಲಾಗಿ ಒಂದು ಭಾಗದ ದವಡೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಮೂರನೆ ದವಡೆ ಹಲ್ಲು (ಜಾಣ ಹಲ್ಲು) ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಳಂಬ ಮೂಡಬಹುದು. 25 ರಿಂದ 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿಗೂ ಇದು ಮೂಡಿದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಮೂರನೆದವಡೆ ಹಲ್ಲು ಮೂಡಿದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು ಖಚಿತವಾಗಿ 18 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟಿರುವದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೂ ಬರೀ ಹಲ್ಲುಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳವದು ದುಸ್ಸಾಹಸವೆನಿಸಬಹುದು.

ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಪರೀಕ್ಷೆ : ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಗಟ್ಟಿ ಅಂಗಭಾಗಗಳೇ ಎಲುವುಗಳು, ಗರ್ಭದ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿಯೇ ಎಲುವುಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಮೂಲಕ ಹಾಯಿಸಿದಾಗ ಎಲುವುಗಳು ತಮ್ಮ ನೆರಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಾಣುವದು

(55 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಬಲ್ಲಿರಾ ಬಾಯಿಯನು ?

ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತಾ. ಬಿ

ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳು. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ, 21ನೇ ಶತಮಾನಕ್ಕೆ ಅಡಿಯಿಡುವ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲೂ ಹಲವರ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ, ಬಾಯಿ, ನಾನಾ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಶುರುವಾತು ನೀಡಬಲ್ಲ ತಾಣವಾಗಿದೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಜನ ಗಮನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 3 ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ :

1. ಹಲ್ಲುಗಳು ಮುಂದೆ ಉಬ್ಬಿನಿಂತು, ಮುಖಕ್ಕೆ ಅವಲಕ್ಷಣವೆನಿಸಿ, ಅನ್ಯರ ಅವಹೇಳನೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ... ವಕ್ರದಂತತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ...,
2. ಹಲ್ಲುನೋವು ತಡೆಯಲಸಾಧ್ಯವಾದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ,
3. ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಲುಗಾಡಿ, ದಿನನಿತ್ಯದ ಊಟ, ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಲು ಕಷ್ಟವಾದಲ್ಲಿ.

ಹಲ್ಲು, ವಸಡು, ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿರುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಕಾಳಜಿ ಮೂಡುತ್ತಿದೆಯಾದರೂ, ಅದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ, ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಏರಿದಾಗ, ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಕಾಳಜಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಜನರು - "ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜ-ಅಪ್ಪನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬರೀ ಬೇವಿನಕಡ್ಡಿ, ಇದ್ದಿಲಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜೋರು ; ಅವರಿಗ್ಯಾವ ತೊಂದ್ರೇನೂ ಇರ್ಲಿಲ್ಲ. ಈಗ್ನೋಡಿ, ನಾವು ಬ್ರಷ್-ಪೇಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲೇ ತಿಕ್ಕಿದ್ರೂ ಹಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹುಳ ತಿಂದೋಗ್ಬುಟ್ಟಿದೆ, ನೋವಂದ್ರೆ, ನೋವು...!" - ಅಂತ ಹೇಳೋದನ್ನು ನಾವು ಕೇಳ್ತಲೇ ಇರ್ತೇವೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ, ಈಗಿನ ಜನರೇಷನ್‌ನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆ. ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ನಮ್ಮಂತೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಹಲ್ಲುಗಳಿರುವಾಗ, ಮನುಷ್ಯನೊಬ್ಬನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಏಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ತೊಂದರೆಗಳು ? - ಎಂಬ ಎರಡನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ; ನಮ್ಮ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ನಡುವಿನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ, ಜೋಡಣೆ, ಎದುರಿ ಹುಟ್ಟುವಿಕೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ರೋಗ-ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿನ ಹಲವು ವ್ಯತ್ಯಾಸ - ಎಂಬುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ, ಸೃಷ್ಟಿಯ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಹಲ್ಲುಗಳಿವೆಯೇ ? ಯಾವ-ಯಾವ ರೀತಿಯ ಹಲ್ಲುಗಳಿವೆ ? ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ? ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವಾಗ, ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರಬೇಕಲ್ಲವೇ ?... ಎಂಬಿತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇ ತಡ, ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಸಿಕ್ಕೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಎಣಿಸತೊಡಗಿಯೇ ಬಿಟ್ಟರು !!!

ಏನಾಶ್ಚರ್ಯ ? !

ಅವರ ಕುತೂಹಲ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಅವರು ಈಗಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ನೆಲ-ಜನ-ವಾಯು ಚರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಂಶೋಧಿಸಿ, ಪುರಾತನಯುಗದ ಪಳವಳಿಕೆಗಳವರೆಗೂ ತಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕಾಯ್ತು.

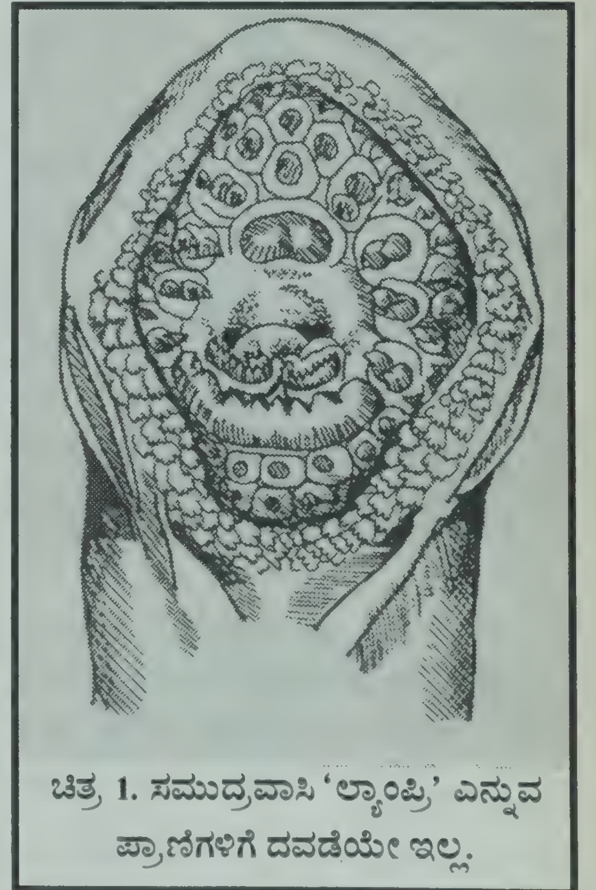
ಅವರು ಕಂಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು, ಕೌತುಕಗಳು ಒಂದೆರಡಾಗಿರಲಿಲ್ಲ!! ಹಲ್ಲೆಂಬ ಅಂಗ, ವಿಕಸನ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ತನ್ನದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗುತ್ತ, ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಹೊಸರೂಪ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಇಂದಿನ ರೂಪದವರೆಗೆ ಸಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದವು. ಹಾಗೂ ಆಯಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮಾರ್ಪಾಡು ಹೊಂದಿ ಸಹಕರಿಸಿದ್ದವು.

ವಿಕಸನ ಅಂದರೆ, ಅವಿರತವಾಗಿ ಒಂದು ರೂಪದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ರೂಪಕ್ಕೆ ಆಗುವ ಪರಿವರ್ತನೆ.

ಹಲ್ಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ 'ವಿಕಸನ ಕ್ರಿಯೆ' ಹೇಗೆ ನಡೆಯಿತೆಂಬುದು ಒಂದು ಕುತೂಹಲಕರ ಕಥೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುದುಗಿರುವ ದವಡೆಯ ಮೂಳೆ ಮತ್ತು ಕೆಳದವಡೆಯ ಕೀಲುಗಳು ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದತೊಡಗಿದಂತೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಕೂಡ ಬದಲಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಇಂದಿನ ರೂಪವನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ 'ವಿಕಸನ ಕ್ರಿಯೆ' ಹೇಗೆ ಆರಂಭವಾಯ್ತು ? ಅದು ಆರಂಭವಾದ್ದು ದವಡೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ !!!

ದವಡೆಯ ವಿಕಸನ : ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿನ ಕಶೇರುಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ದವಡೆಯಿಲ್ಲದ ಪ್ರಾಣಿ (Agnatha) ಗಳೆಂದು ಕರೆದರು. ಇವು ಮೀನನ್ನು ಹೋಲುವ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಾಣಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಇವಕ್ಕೆ ದವಡೆಗಳೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ 5ರಿಂದ 15 ಜೊತೆ ಗಿಲ್ ಸ್ಲಿಟ್ಸ್ (GILL SLITS) ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು. ಇದಕ್ಕೆ ಗಿಲ್ ಬಾರ್‌ಗಳು ಆಧಾರಿತವಾಗಿದ್ದವು ಮತ್ತು ಇವುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವು.



ಚಿತ್ರ 1. ಸಮುದ್ರವಾಸಿ 'ಲ್ಯಾಂಪ್ರಿ' ಎನ್ನುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ದವಡೆಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಇಂತಹ ಕಶೇರುಕ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ವಿಕಸನ ಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭವಾದದ್ದೇ ಅವುಗಳ ದವಡೆಯ ಮೂಲಕ. ಬಾಯಿ ಅಗಲವಾಗಿ, ಗಿಲ್‌ಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತ ಬಂದದ್ದು ವಿಕಸನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೊದಲ ಹಂತ.

ಇವನ್ನು ಪ್ಲಾಕೊಡೆರ್ಮಿ (PLACODERMI) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ಪ್ಲಾಕೊಡೆರ್ಮಿಗಳ ವಿಕಸನ ಶುರುವಾದಾಗ, ಬಾಯಿಯ ಮೇಲಂಗಳದಲ್ಲಿ ಮೃದ್ವಸ್ಥಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ಬಾಯಿಯ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೋದಂತೆಲ್ಲ ಇವು ಕೆಳದವಡೆಯ ರೂಪ ದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದ್ದವು.

ದವಡೆಯ ಹಿಂದಿನ HYOID GILL ARCHಗಳನ್ನು ಜನ HYPOMANDIBULA ಎಂದು ಕರೆದರು. ಇದು ನಿರಾಧಾರಿತ ವಾಗಿತ್ತು.

ವಿಕಸನ ಚಕ್ರದ ಮುಂದಿನ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಆಧಾರವೂ ದೊರೆಯಿತು ಮತ್ತು ಗಿಲ್ ಸ್ಲಿಟ್‌ಗಳಿಗೂ, ಹೈಡ್ ಆರ್ಚ್‌ಗಳಿಗೂ ಅಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಈ ರಚನೆ ಒಂದು ಕೊಳವೆಯ ಆಕಾರ ತಳೆದು ಅದೇ 'ಕಿವಿ' ಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿತು!

ಈ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ 'ಹೈಪೊಮ್ಯಾಂಡಿಬುಲ' ಎಂಬ ಕೆಳದವಡೆ, ಮಿದುಳಿನವರೆಗೂ ಹಬ್ಬಿತ್ತಾದರೂ, ನಂತರ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಕೆಳದವಡೆಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಆವರಿಸಿತು. ಇದನ್ನು HYOSTYLY ಎಂದು ಕರೆದರು.

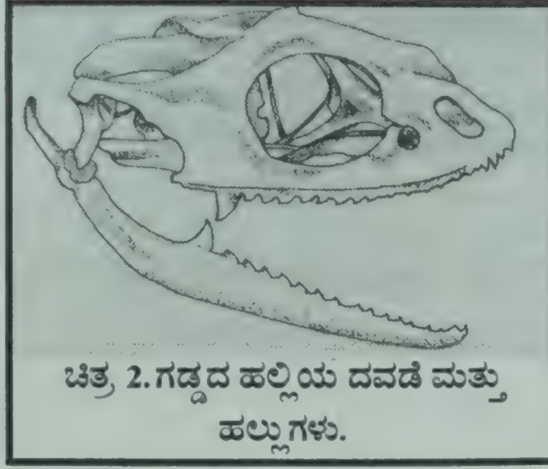
ಇಂದಿನ ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ವಿಕಸನವನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. (ಬೋನಿ ಮತ್ತು ಲಂಗ್ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ).

ಇಲ್ಲಿಂದ ಮುಂದೆ, ಸರೀಸೃಪ ಹಾಗೂ ಉಭಯವಾಸೀ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಕಸನಕ್ರಿಯೆ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆದು ತಲೆಬುರುಡೆ ಹಲವು ಆಕಾರಗಳನ್ನು ತಳೆಯಿತು.

ಗಡ್ಡದ ಹಲ್ಲಿ (Bearded Lizard) ಮತ್ತು Amphibolurus ಎಂಬ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ತಲೆಬುರುಡೆ (ಚಿತ್ರ 2)ಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಈ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೊರಗೆಡವಿತು.

ಈ ಪ್ರಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ದವಡೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ತಲೆಬುರುಡೆಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಹಲ್ಲಿನಂತಹ ಅಂಗಗಳು ಕೆಳದವಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ಈ ಕಾರಣ ಕೆಳದವಡೆಯನ್ನು 'DENTARY' ಎಂದು ಕರೆದರು.

ಕೆಳದವಡೆ, ಈ ಪ್ರಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ-



ಚಿತ್ರ 2. ಗಡ್ಡದ ಹಲ್ಲಿಯ ದವಡೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು.

ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಮೂಳೆ ಹಲವಾರು ಮೂಳೆಗಳು ಕೂಡಿ ಆಗಿತ್ತು.

ಈಗಿನ ಹಂತದ ವಿಕಸನದ ವೇಳೆಗೆ, ಇವೆಲ್ಲ ಸೇರಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮೂಳೆ ನಿರ್ಮಿತವಾಗಿದೆ.

ದವಡೆಯ ಕೀಲುಗಳು : ವಿಕಸಿತ ಕೆಳದವಡೆ ಹಿಂದೆ-ಹಿಂದೆ ಬೆಳೆದು ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಭಾಗ (Squamoral)ಕ್ಕೆ ತಗಲುವಂತೆ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿತು. ಇದೇ ಮುಂದೆ ಕೆಳದವಡೆಯ ಕೀಲಾಗಿ (CONDYLE) ಸಿಕ್ಕ ಜಾಗವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿ ನಿಂತಿತು. ಇತರೆ ಭಾಗಗಳು ಹಾಗೇ ಸಂಕುಚಿಸಿ ಮಾಯವಾದವು.

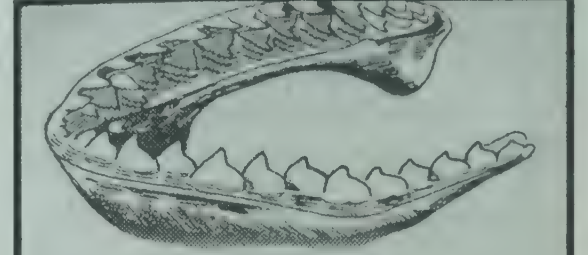
ಪ್ರಿಯ ಓದುಗರೇ,

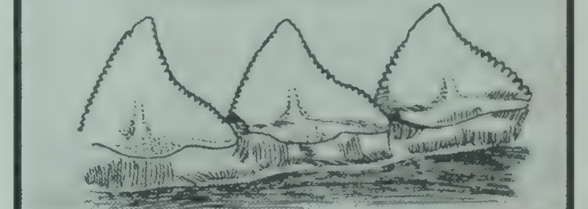
ಹಲ್ಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಬಗೆ, ದವಡೆಗಳು, ಅವುಗಳ ಕೀಲು ನಿರ್ಮಾಣವಾದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಲ್ಲ?... ಈಗ, ಹಲ್ಲಿನ ವಿಕಸನದ ಮೂಲಕಥೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗೋಣ.

ಮೀನಿನ ಹಲ್ಲುಗಳು : ಹಲ್ಲುಗಳ ರಚನೆ ಕಾಣಸಿಕ್ಕಾಗ, ಅವು ಲವಣೀಕೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅವು ಕೊಕ್ಕೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದವು. ಈ ರಚನೆಯ ಸಹಾಯದಿಂದ, ಆ ಮೀನುಗಳು ಇತರೆ ಮೀನುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಕೊಕ್ಕೆಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಳತೆ ಮತ್ತು ಆಕೃತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು.

ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಬಾರಿಗೆ, ತರಾವರಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ, 'ಎನಾಮೆಲ್' (ಹಲ್ಲಿನ ಅತಿಗಟ್ಟಿ ಮೇಲ್ಪದರ) ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಬಾಯಿತುಂಬ ಮೂಡಿರುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಹಲ್ಲುಗಳು ತ್ರಿಕೋನಾಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿದ್ದು, ಗರಗಸದಂತಹ ತುದಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು. ಹಲ್ಲಿನ ಚೂಪು ಅಲುಗುಗಳು ಬುಡದವರೆಗೂ ಇದ್ದು, ಇವು ಸಾಲಾಗಿ, ಒಂದರ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದವು.

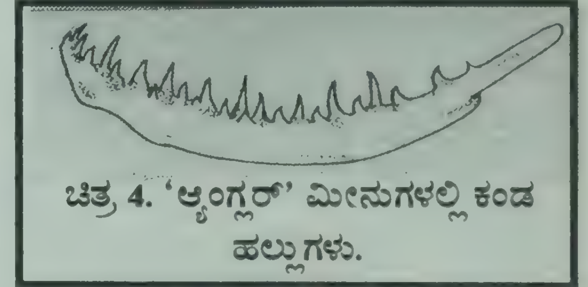
ಉದಾ : ಚಿತ್ರ 3ರಲ್ಲಿನ ಶಾರ್ಕ್‌ಗಳ





ಚಿತ್ರ 3. ಶಾರ್ಕ್ ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿರುವ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಸಾಲು ಸಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು.

ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ಬೋನಿಫಿಶ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕೊಳವೆಯಾಕಾರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, 'ಆ್ಯಂಗ್ಲರ್' ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ (ಚಿತ್ರ 4) ಇವು ಬಾಯಿಯ ಎಲ್ಲ



ಚಿತ್ರ 4. 'ಆ್ಯಂಗ್ಲರ್' ಮೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡ ಹಲ್ಲುಗಳು.

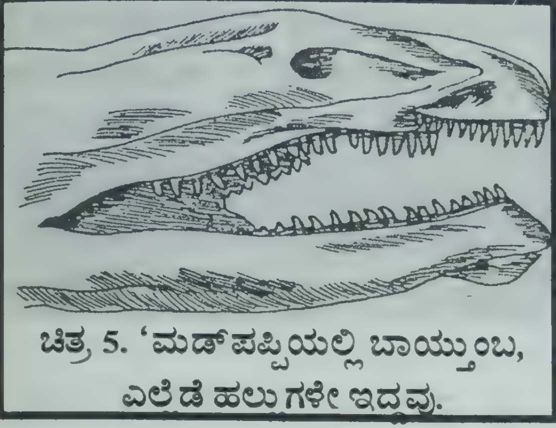
ಮೂಳೆಗಳಿಗೂ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತೆ ಬೆಳೆದಿರುತ್ತಿದ್ದವು.

ಉದಾ : ಮೇಲಿನ ಅಂಗಳ, ಒಳಗಂಟಲಿನ ಮೂಳೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಉಭಯಚರಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ, ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಚೂಪು ತುದಿಗಳೊಡನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಬಂದವು. ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ದವಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ದವಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹಲ್ಲಿದ್ದವು (ಚಿತ್ರ 5).

ಉದಾ : ಮಡ್ ಪಪ್ಪಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕಪ್ಪೆಗಳು.

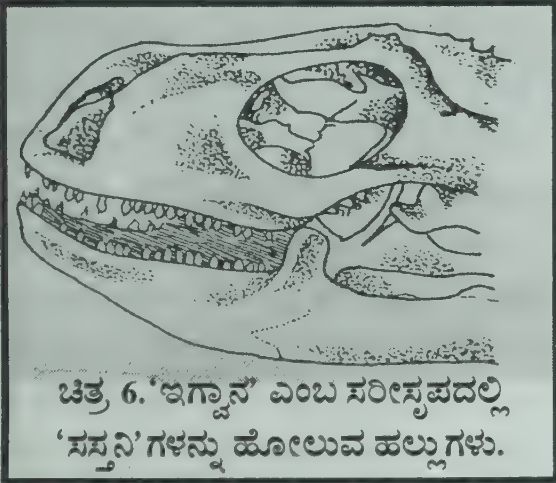
ಸರೀಸೃಪಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳು : ಸರೀಸೃಪಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಗುಂಪು ಹಲ್ಲು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಸರೀಸೃಪಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ


ಚಿತ್ರ 5. 'ಮಡ್‌ಪಪ್ಪಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಯ್ತುಂಬ, ಎಲೆಡೆ ಹಲುಗಳೇ ಇದ್ದವು.

ಆಕಾರ, ಎಣಿಕೆ ಬೇರೆ-ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದವು.

ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಲ್ಲಿನ ಬಹುತೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿದ ಕಾರಣ ದಿಂದಾಗಿ ವಿಕಸನ ಮುಂದುವರಿದು, ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ, ಕೊನೆಯ ಹಲ್ಲಿನ ಹಿಂದುಗಡೆ ಹೊಸ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾ ಗತೊಡಗಿದವು.

ಇವು ಬಹುತೇಕ ಸಸ್ತನಿಗಳ ಹಲ್ಲನ್ನು ಹೋಲತೊಡಗಿದವು. ಚಿತ್ರ.6ನ್ನು ನೋಡಿ.


ಚಿತ್ರ 6.'ಇಗ್ವಾನ' ಎಂಬ ಸರೀಸೃಪದಲ್ಲಿ 'ಸಸ್ತನಿ'ಗಳನ್ನು ಹೋಲುವ ಹಲ್ಲುಗಳು.

ಉದಾ : 'ಇಗ್ವಾನ' ಎಂಬ ಪ್ರಾಣಿ.

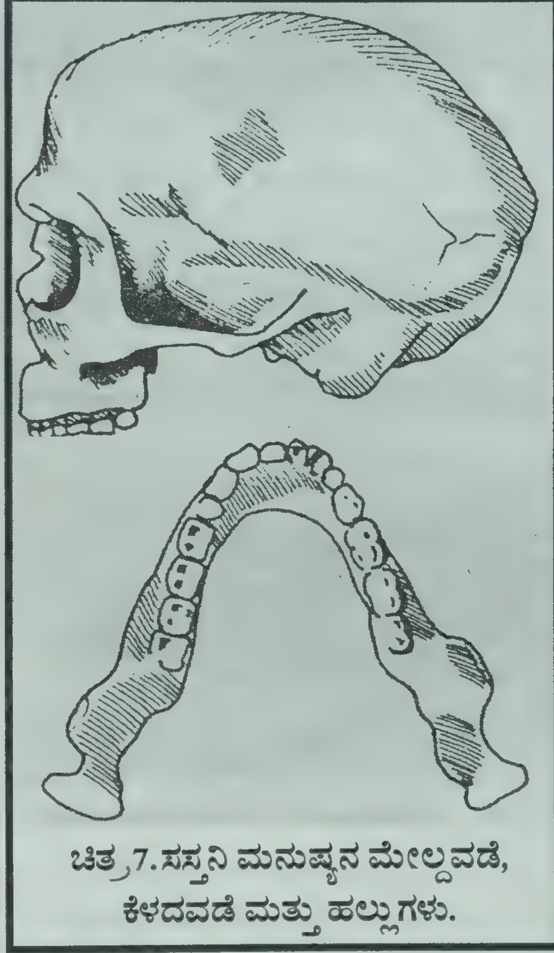
ಸಸ್ತನಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳು : ಸರೀಸೃಪಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಗುಂಪು ಹಲ್ಲುಗಳು ಮೂಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಆಕೃತಿ ರೂಪುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು. ಅವೆಂದರೆ, ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳು.

ದವಡೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅಗಲವಾಗಿದ್ದು, ಎರಡೂ ಹಲ್ಲುಗಳು ಕೂಡಿದಾಗ ನಡುವಿನ ಆಹಾರ ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ದ್ವಿಶೃಂಗಿಗಳು, ಚೂಪು ಶೃಂಗಿಗಳು ಅವನ್ನೇ ಚೂರು-ಚೂರಾಗಿ ಅರೆಯುತ್ತಿದ್ದವು.

ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಲ್ಲುಗಳು ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸತೊಡಗಿದವು.

ಬೇರೆ, ಬೇರೆ ಸಸ್ತನಿಗಳಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಹಲ್ಲುಗಳಿದ್ದರೂ, ಇವು ಮೇಲ್ದವಡೆ ಮತ್ತು ಕೆಳದವಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮನಾಗಿ ಹಂಚಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದವು.

ಸಸ್ತನಿಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುವ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ 4 ವಿಧದ ಹಲ್ಲುಗಳಿವೆ. 8 ಬಾಚಿಹಲ್ಲುಗಳು, 4 ಕೋರೆಹಲ್ಲುಗಳು, 8 ದ್ವಿಶೃಂಗಿಗಳು ಮತ್ತು 12 ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳಿವೆ. ಚಿತ್ರ 7.


ಚಿತ್ರ 7.ಸಸ್ತನಿ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲ್ದವಡೆ, ಕೆಳದವಡೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು.

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ 20 ಹಾಲು ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೊದಲ ಗುಂಪಿನ ಹಲ್ಲಿನ ನಂತರ, 32 ಸಂಖ್ಯೆಯ ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳ ಗುಂಪು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಅವಿರತ ದುಡಿಯುತ್ತವೆ.

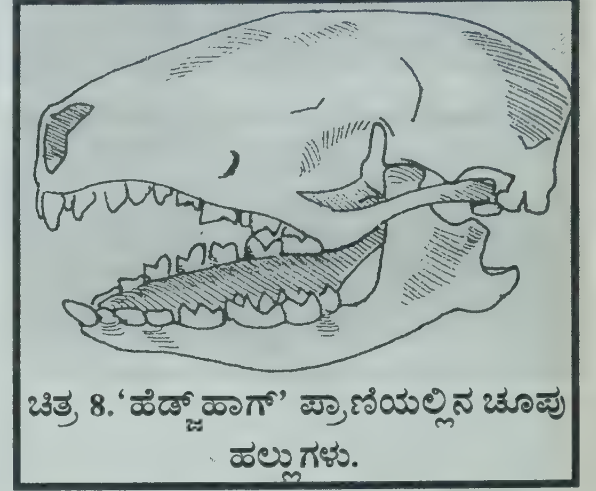
★★★

ಸಸ್ತನಿಗಳೆಂಬ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಗುಂಪಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಾವು ಕಾಣುವ ವಿಚಿತ್ರ, ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು ಹಲವಾರು.

ಅತ್ಯಂತ ಕುತೂಹಲಕರವಾದ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸೋಣ.

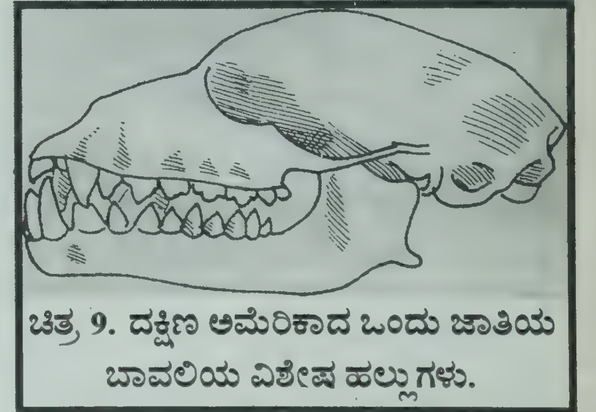
ಉದಾ 1 : ಕೆಲವು ಸಸ್ತನಿ ಕೀಟಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ತುದಿಗಳು ಎಷ್ಟು ಚೂಪಾಗಿರುತ್ತವೆಂದರೆ, ಇವು ತಮ್ಮ ಬೇಟೆಗಳನ್ನು ಇರಿದು ಕೊಲ್ಲಲು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತವೆ.

ಉದಾ : ಹೆಡ್ಜ್‌ಹಾಗ್ (ಚಿತ್ರ 8)


ಚಿತ್ರ 8.'ಹೆಡ್ಜ್‌ಹಾಗ್' ಪ್ರಾಣಿಯಲ್ಲಿನ ಚೂಪು ಹಲ್ಲುಗಳು.

ಉದಾ 2 : ಹಾರಾಡುವ ಸಸ್ತನಿ, 'ಬಾವಲಿ'ಯಲ್ಲಿ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಒಂದು ಬಗೆಯ ರೇಡಿಯೆಷನ್‌ಗೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ತಮ್ಮ ಬೇಟೆಗಳಾದ ಕೀಟಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ರಕ್ತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಬಾವಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೋರೆಹಲ್ಲುಗಳು ಬಹಳ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಉದಾ : ಉದ್ದ ಮೂತಿಯ ಬಾವಲಿಯ (ಚಿತ್ರ 9)ನೋಡಿ.

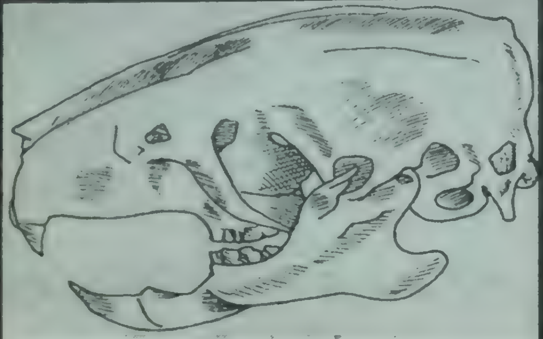

ಚಿತ್ರ 9. ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕಾದ ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಬಾವಲಿಯ ವಿಶೇಷ ಹಲ್ಲುಗಳು.

ಉದಾ 3 : 'ಇಲಿ'ಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಚಿತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಅದೆಂದರೆ, ಅವಿರತವಾಗಿ ಬೆಳೆವ ಬಾಚಿಹಲ್ಲುಗಳು !!

ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಾದರೆ, ಹಲ್ಲುಗಳು ಸವೆದು ಹೋದರೆ ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯಲಾರವು. ಮುರಿದರೂ ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯದು. ಆದರೆ, ಈ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅವಿರತ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಕಾರಣ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ತೀವ್ರ ಸವೆತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೃಷ್ಟವೆಂದರೆ ಈ ಪ್ರಾಣಿಯ ಬಾಚಿಹಲ್ಲುಗಳು

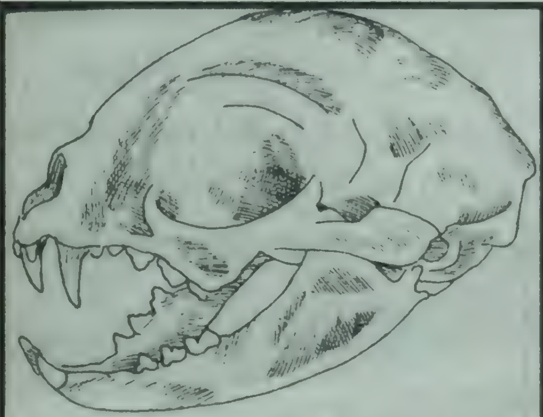
ಎಡೆಬಿಡದೆ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಜೀವನಕ್ರಮ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾ : ಚಿತ್ರ 10ರಲ್ಲಿನ ಇಲಿಯ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ದವಡೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.



ಚಿತ್ರ 10. ಇಲಿಯ ಹಲ್ಲಿನ ವಿಶೇಷ ; ಅವಿರತ ಬೆಳೆವ ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳು.

ಉದಾ 4 : ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಉದ್ದ ಕೋರೆಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಚೂಪಾದ ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಚಿತ್ರ.11 ರಲ್ಲಿ ಬೆಕ್ಕಿನ ದವಡೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.



ಚಿತ್ರ 11. ಸಣ್ಣ ಶಾಖಾಹಾರೀ ಪ್ರಾಣಿ 'ಬೆಕ್ಕಿ'ನ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

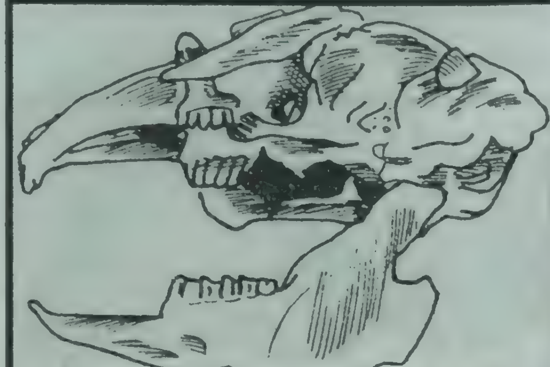
ಇವು ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು, ಕೊಲ್ಲಲು, ಸಿಗಿಯಲು, ಅರೆಯಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಬೆಕ್ಕು, ಚಿರತೆ, ಹುಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಇಂಥದ್ದೇ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ.

ಉದಾ 5 : ಜಗತ್ತಿನ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇದ್ದಂತೆ ಅವುಗಳ ಹಲ್ಲುಗಳ ರಚನೆಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದೆ.

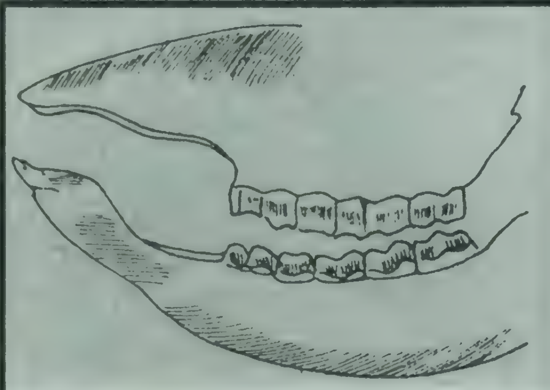
ಮೇಲೆ ಶಾಖಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಲ್ಲ ? ಅದರಂತೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಾದ ಮೊಲ, ಎತ್ತು, ಹಸು, ಕುದುರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಲಿಕೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಬಾಚಿಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ದವಡೆಹಲ್ಲುಗಳಿದ್ದು, ಆಹಾರವನ್ನು ಅರೆಯಲು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ.

ಚಿತ್ರ.12ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ಮೊಲ, ಎತ್ತು



ಚಿತ್ರ 12(ಅ). ಮೊಲದ ದವಡೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳು.



ಚಿತ್ರ 12(ಬ). ಎತ್ತುಗಳ ಹಲ್ಲುಗಳು. ಎತ್ತಿನ ವ್ಯಾಪಾರ ಕೂಡ ಈ ಹಲ್ಲುಗಳ ಎಣಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.



ಚಿತ್ರ 12(ಕ). ಕುದುರೆಗಳಲ್ಲಿನ ಹಲ್ಲುಗಳು. ಅಗಲವಾದ ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಮತ್ತು ಕುದುರೆಗಳ ಹಲ್ಲುಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಉದಾ 6 : ಪ್ರತಿ ಪ್ರಾಣಿಯ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅವಕ್ಕೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕ ಅನ್ನುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಿ ತಾನೆ ? ಆದರೆ, ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಬೆಲೆಯಿದೆ !!! ಅವುಗಳ ದಂತಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅವನ್ನು ಬೇಟೆಯಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಅಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿ 'ಆನೆ'.

ಆನೆಗಳಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ, ಮುಂದಿನ ಬಾಚಿಹಲ್ಲುಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಜಾಗವನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಆನೆಗಳು ಮಾಡದ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. 'ದಂತ'ವೆಂದೇ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಭಾರೀ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ಆನೆಯು ಇತರರನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಲ್ಲುದು, ಭಾರೀ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತೊಯ್ಯಬಲ್ಲುದು, ಲಕ್ಷಾಂತರ ಬೆಲೆಬಾಳ ಬಲ್ಲುದು.

ಈ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ದಂತಗಳು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಆನೆಯ ಬಾಯಲ್ಲಿ, ಹಾಲು ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಶಾಶ್ವತ ಹಲ್ಲುಗಳಿವೆ. ಸೊಂಡಿಲಿನಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ನಂತರ ಆಹಾರವನ್ನು ಇವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅರೆಬರೆ ಅಗಿದು ನುಂಗುತ್ತದೆ.

'ಆನೆ ದಂತ' ನಮ್ಮ ಹಲ್ಲಿನ ಎರಡನೇ ಪದರವಾದ 'ಡೆಂಟಿನ್' ಎಂಬ ಪದರದ ಪದಾರ್ಥದಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟು 'ಸಿಮೆಂಟಮ್' ಎಂಬ ತೆಳುವಾದ ಪದರದಿಂದ ಆವೃತವಾಗಿದೆ.

ಈ ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಮೂರ್ತಿ, ಖಡ್ಗದ ಹಿಡಿ, ಡಾಲರ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ನಾನಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗಿದೆ. ಈ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ಸುಂದರ ದಂತಗಳ ವ್ಯಾಮೋಹಕ್ಕೆ, ದುರಾಸೆಗೆ ಸಿಕ್ಕು 'ವೀರಪ್ಪನ್' ಎಂಬ ಕುಖ್ಯಾತ ಚೋರ ಇಂದು 'ದಂತಕಥೆ'ಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಪರಿಸರ ಪ್ರೇಮಿಗಳ ಶಾಪಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ, ಪೋಲಿಸರ ದುಃಸ್ವಪ್ನವಾಗಿದ್ದಾನೆ.

ಚಿತ್ರ 13ರಲ್ಲಿನ ಆನೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.



ಚಿತ್ರ 13. ಸದಾಸುದ್ದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆನೆಯ ಬಾಚಿಹಲ್ಲು, ಅಂದರೆ ದಂತವನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿದಂತೆ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಇತರೆ ಹಲ್ಲುಗಳು.

(51 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಕೊಲ್ಲದಿರಿ ಕಂದಮ್ಮನನ್ನ.......

ಕಾಂಡಂನನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಿರೋಧ್ ಎಂದರೆ ಏನು? ಇದನ್ನು ಯಾಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ? ಯಾರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ? ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ? ಒಳ್ಳೆಯ ನಿರೋಧಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೇನು? ಅದನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಯಾವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು? ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಹೇಗೆ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಬಹುಪಾಲು ಜನ ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಮದುವೆಯಾದವರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮದುವೆಯಾಗದಿರುವವರೂ ಸಹ ನಿರೋಧಿನ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

✍ ಡಾ.ಇಂದಿರಾ ಶ್ಯಾಂಪ್ರಸಾದ್

ಕಾಂಡಂ!

ಇದು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರಿಗೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗದ ಶಬ್ದ.

'ನಿರೋಧ್!'

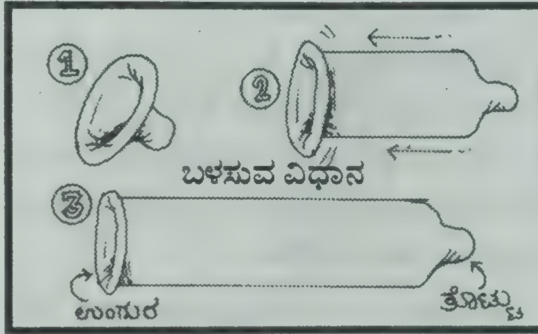
ಈ ಶಬ್ದ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶದ ಹಿರಿಯರಂತಿರಲಿ, ಕಿರಿಯರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತಹುದು. ನಿರೋಧ್ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಚಾರ ಫಲಕಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ನಿರೋಧ್ ಬಗ್ಗೆ ರೇಡಿಯೋ, ದೂರದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತವೆ. ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಬರುವುದುಂಟು. ಹಾಗಾಗಿ ನಿರೋಧ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಸುಪರಿಚಿತವಾದದ್ದು ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ನಿರೋಧ್ ಎಂದರೆ ಏನು? ಇದನ್ನು ಯಾಕೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ? ಯಾರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ? ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ? ಒಳ್ಳೆಯ ನಿರೋಧಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳೇನು? ಅದನ್ನು ಕೊಂಡು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಯಾವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು? ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಹೇಗೆ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಬಹುಪಾಲು ಜನ ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಮದುವೆಯಾದವರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮದುವೆಯಾಗದಿರುವವರೂ ಸಹ ನಿರೋಧಿನ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಡಾ. ಕಾಂಡೋಮ್ : ೧೬೩೦-೮೫ರ ಸಮಯ. ಬ್ರಿಟನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಇಮ್ಮಡಿ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ದೊರೆಯದು ರಾಜ್ಯಭಾರ. ಇವನು ಮಹಾ ಸ್ತ್ರೀಲಂಪಟ. ಇವನಿಂದ ಅನೇಕ ಅನಧಿಕೃತ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿತ್ತು. ಇದು ಅವನಿಗೆ ಬೇಕಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನು ತನ್ನ ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯ ಡಾ.ಕಾಂಡೋಮ್‌ನನ್ನು ಕರೆದನು. ತನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದನು. ಆಗ ಡಾ.ಕಾಂಡೋಮ್ ದೊರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಯೋಚಿಸಿದನು.... ಕೊನೆಗೆ ಒಂದು ಚೀಲವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದನು. ಅತ್ಯಂತ ತೆಳುವಾದ ಚರ್ಮದಿಂದ ಈ ಚೀಲ ರೂಪುಗೊಂಡಿತ್ತು.

ಈ ಚೀಲವನ್ನು ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ದೊರೆಯು ನಿಮಿರಿರುವ ತನ್ನ ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದನು. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದನು. ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲನವಾಯಿತು. ಸ್ಖಲನವಾದದ್ದು ಚೀಲದೊಳಗೇ ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟಿತು. ಪ್ರೇಯಸಿಯ ಯೋನಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ.... ಹಾಗಾಗಿ ಅವಳಿಗೆ ಅನಧಿಕೃತ ಪುತ್ರ ಹುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಡಾ.ಕಾಂಡೋಮ್ ತನ್ನ ಆವಿಷ್ಕಾರದಿಂದ ಇಮ್ಮಡಿ ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ದೊರೆಯ ಅಸಂಖ್ಯ ಪುತ್ರರ ಜನನವನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿದನು.



ಡಾ.ಕಾಂಡೋಂ ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ಈ ಚೀಲವನ್ನು, ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 'ಕಾಂಡಂ' ಎಂದು ಕರೆದರು. ಇದು ಚರಿತ್ರಾಕಾರರ ಊಹೆ. ಆದರೆ ಕಾಂಡಂ ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ಬಳಕೆ, ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದದ್ದು ಸುಮಾರು ೧೭೧೭ರಲ್ಲಿ. ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಕಾಂಡಸ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದವಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ''ಪಾತ್ರೆ'' 'ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಪಾತ್ರೆಯಂತಹ ಸಾಧನ' ಎಂಬ ಅರ್ಥದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ಈ ಚೀಲಗಳಿಗೆ ಕಾಂಡಂ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿತು ಎಂದು ಕೆಲವರ ಭಾವನೆ.

೧೮ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಕುರಿಗಳ ಕರುಳಿನಿಂದ ಕಾಂಡಂಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ೧೮೮೯ರಲ್ಲಿ ರಬ್ಬರಿನ ಕಾಂಡಂಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದವು. ಆದರೆ ಇವು ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ೧೯೩೦ರ ಹೊತ್ತಿಗೆ 'ಲ್ಯಾಟೆಕ್ಸ್'ನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಅತ್ಯಂತ ತೆಳುವಾದ ಕಾಂಡಂಗಳು ದೊರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ೧೯೩೦ರ ವೇಳೆಗೆ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಕಾಂಡಂಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗತೊಡಗಿದವು. ಇವುಗಳ ಮೈ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ವಲೇಪಿತ ನುಣುಪುಕಾರಕಗಳಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ, ಗುಣಮಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಉತ್ತಮವಾಯಿತು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 'ನಾನೋಕ್ಸಿನಾಲ್-೯' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ಲೇಪಿತ ಕಾಂಡಂಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇವು ವೀರ್ಯಾಣುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ.

'ಕಾಂಡಂ' ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಕನ್ನಡ ಶಬ್ದವಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಚೀಲ, ಶಿಶ್ನಚೀಲ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ 'ಕಾಂಡಂ'ನನ್ನು 'ನಿರೋಧ್' ಎಂದು ಕರೆಯಿತು. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ನಿರೋಧ್ ಎಂಬ ಹೆಸರೇ ಹೆಚ್ಚು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಿರೋಧ್ ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಹೆಸರಿನ, ಹಲವು ಬಣ್ಣಗಳ ಕಾಂಡಂಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಕಾಮಸೂತ್ರ, ಕೋಹಿನೂರ್, ಡ್ಯೂರೆಕ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ಕಾಂಡಂಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

★ ಕಾಂಡಂ ಎಂದರೇನು?

ಕಾಂಡಂ ಎನ್ನುವುದು ಲ್ಯಾಟೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ಒಂದು ಚೀಲ. ಸಂಭೋಗಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಪುರುಷನು ತನ್ನ ಚೀಲದ ಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ತೊಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸ್ಖಲನಗೊಂಡ ವೀರ್ಯವೆಲ್ಲ ಈ ಚೀಲದೊಳಗೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋನಿಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

★ ಇದರ ಉಪಯೋಗವೇನು?

ಕಾಂಡಂನ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಉಪಯೋಗ ಬೇಡದ ಗರ್ಭವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು. ಇದೊಂದು ಜನಪ್ರಿಯ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನ. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

★ ಯಾರು ಬಳಸಬಹುದು?

ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವವರೆಲ್ಲ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡ ಎನ್ನುವವರು, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಅಂಟಬಾರದು ಎನ್ನುವವರು ಇದನ್ನು ಬಳಸಲೇಬೇಕು. ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಡನೆ ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ, ಕಾಂಡಂನನ್ನು ಬಳಸಲು ಮರೆಯಬಾರದು.

★ ಎಷ್ಟು ವಿಧಗಳಿವೆ?

ಕಾಂಡಂಗಳು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ. ಎಲ್ಲೆಡೆ ದೊರೆಯುವ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಕಾಂಡಂನನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಂಡಂಗಳು ಬಿಳಿ ಅಥವಾ ನಸುಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಬಣ್ಣಬಣ್ಣದ ಕಾಂಡಂಗಳು ಈಗ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ. ಕಾಂಡಂ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ವಲೇಪಿತ ನುಣುಪುಕಾರಕಗಳು ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ನುಣುಪುಕಾರಕ ಲೇಪಿ ಕಾಂಡಂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

೧) ಕಾಂಡಂ ಇರುವ ಪ್ಯಾಕೆಟ್ಟನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಬಿಚ್ಚಿ, ಕಾಂಡಂ ಹರಿಯದಂತೆ, ಉಗುರು ಹಾಕಿ ಪೆಟ್ಟಾಗದಂತೆ ಗಮನವಹಿಸಿ.

೨) ಶಿಶ್ನವು ನಿಮಿರಿರಬೇಕು. ಶಿಶ್ನದ ಮುಂದಿರುವ ಮುಂತೊಗಲನ್ನು ಹಿಂದೆ ಸರಿಸಿ. ನಂತರ ಕಾಂಡಂನ್ನು ಶಿಶ್ನದ ಶಿರದ ಮೇಲಿಡಿ. ಕಾಂಡಂ ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ನಿಪ್ಪಲ್ಲನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

೩) ಎಡಗೈಯಿಂದ ನಿಪ್ಪಲ್ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಒಳಗೆ ಗಾಳಿಯಿರದಂತೆ ಮಾಡಿ. ಬಲಗೈಯಿಂದ ಕಾಂಡಂನನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮಿರಿ ನಿಂತ ಶಿಶ್ನದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಲಾರಂಭಿಸಿ. ಕಾಂಡಂ ಶಿಶ್ನದ ಬುಡದವರೆಗೂ ತಲುಪುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

೪) ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ

೫) ಸ್ಖಲನವಾದ ಮೇಲೆ, ಕಾಂಡಂನನ್ನು ಅದರ ಬುಡದಲ್ಲಿ, ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ, ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ, **ಶಿಶ್ನ ತನ್ನ ಉದ್ರೇಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ** ಅದನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆಯಿರಿ.

೬) ಹೊರ ತೆಗೆಯುವಾಗ, ಚೀಲದೊಳಗಿರುವ ವೀರ್ಯ ಹೊರ ಚೆಲ್ಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.

೭) ವೀರ್ಯ ಚೆಲ್ಲದಂತೆ ಗಂಟು ಹಾಕಿ. ಅದನ್ನು ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ/ ಒಲೆಗೆ ಹಾಕಿ/ ಪಾಯಿಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನೀರು ಬಿಡಿ.

೮) ಗುಂಡಿ ತೆಗೆದು ಅದರಲ್ಲಿ ಹೂಳಬಹುದು.

ಕಾಂಡಂ ಧರಿಸಿರುವಾಗ ಸಂಭೋಗ ಸುಖ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೇ?

ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಜನರು, ಸ್ಪರ್ಶಸುಖ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಅವರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನಿಸಿಕೆ. ಕಾಂಡಂ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ''ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ-ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ'' ಎಂಬ ಧೈರ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿರಾತಂಕದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗಿಸಬಹುದು. ಕಾಂಡಂ ರಹಿತ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಈ ಹೆದರಿಕೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ನಿಜವಾದ ಸುಖ ದೊರೆಯದಿರಬಹುದು.

ಕಾಂಡಂ ಧರಿಸಿ ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ನುಣುಪಿಗಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದೆ?

ಬಳಸಬಾರದು.

ಎಣ್ಣೆ, ಬೆಣ್ಣೆ, ವ್ಯಾಸಲೈನ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಲ್ಯಾಟೆಕ್ಸ್ ಹಾಳಾಗಿ ತೂತು ಬೀಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಹರಿಯಬಹುದು.

- ಪೂರ್ವಲೇಪಿತ ಕಾಂಡಂಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಜೆಲ್ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ.
- ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ ಕಾಂಡಂ ಹರಿದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಹೌದು. ಈ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲಿಸಿದರೆ ಅವಘಡವಾಗಬಹುದು. ಹರಿದ ಕೂಡಲೇ ಶಿಶ್ನವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು 'ಕಾಂಡಂ' ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸಂಭೋಗವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ಕಾಂಡಂನನ್ನು ಮರು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದೆ?

ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಲ ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಎಸೆಯಲೇಬೇಕು.

ಕಾಂಡಂನನ್ನು ಲ್ಯಾಟೆಕ್ಸ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆಯಲ್ಲವೆ? ಇದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಬಹುದೆ?

ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗಬಹುದು. ಆಗ ಬ್ರಾಂಡ್ ಬದಲಿಸಿ, ಹೊಸ ಬ್ರಾಂಡ್‌ನಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿಯಾದರೆ, ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

ಕಾಂಡಂ 'ಗಂಡಸರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾದ ಸಾಧನವೆ? ಹೆಂಗಸರಿಗಿಲ್ಲವೆ?

ಇದೆ. ಅದನ್ನು ''ಫೆಮಿಡೋಮ್'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲೆಡೆ ದೊರೆಯದು.

ಕಾಂಡಂ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂದಿರಿ. ಏಡ್ಸನ್ನೂ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೆ?

ಖಂಡಿತ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಡನೆ ಸಂಭೋಗಿಸುವಾಗ, ಕಾಂಡಂನನ್ನು ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ. ಏಡ್ಸ್ ಅಂಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯ/ ಯೋನಿಸ್ರಾವ ಕೈಗೆ ಅಂಟದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.

ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕಾಂಡಂನ ಲಕ್ಷಣವೇನು?

ಅದರ ಮೇಲೆ 'ಐಎಸ್‌ಐ' ಮುದ್ರೆ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. 'ಐಎಸ್‌ಐ' ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಗುರುತು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕಾಂಡಂ ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಏನನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು?

ಕಾಂಡಂಗಳಿಗೆ ಸಹ ''ತೀರುವಳಿ ತೇದಿ'' (ಎಕ್ಸ್‌ಪೈರಿ ಡೇಟ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

ಕಾಂಡಂ ಬಳಸುವಾಗ ಏನು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು?

ಕಾಂಡಂನನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ. ಅದು ಬಣ್ಣಗೆಟ್ಟಿರಬಾರದು. ಕರಗಿ ಕೈಗೆ ಅಂಟುವಂತಿರಬಾರದು. ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗೆ ಏಟು ಬಿದ್ದ ಅಥವಾ ಹರಿದ ಕಾಂಡಂ ಬಳಸಬೇಡಿ.

'ಕಾಂಡಂ'ನನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ತಿಂಗಳಿಗಾಗುವಷ್ಟು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಕಾಂಡಂಗಳನ್ನು ಶಾಖಕ್ಕೆ, ಬಿಸಿಲಿಗೆ, ಚಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಬೇಡಿ. ತೇವರಹಿತ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಡಿ. ಹಿಂದಿನ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿಡಬೇಡಿ. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಪೆಟ್ಟಾದೀತು. ■

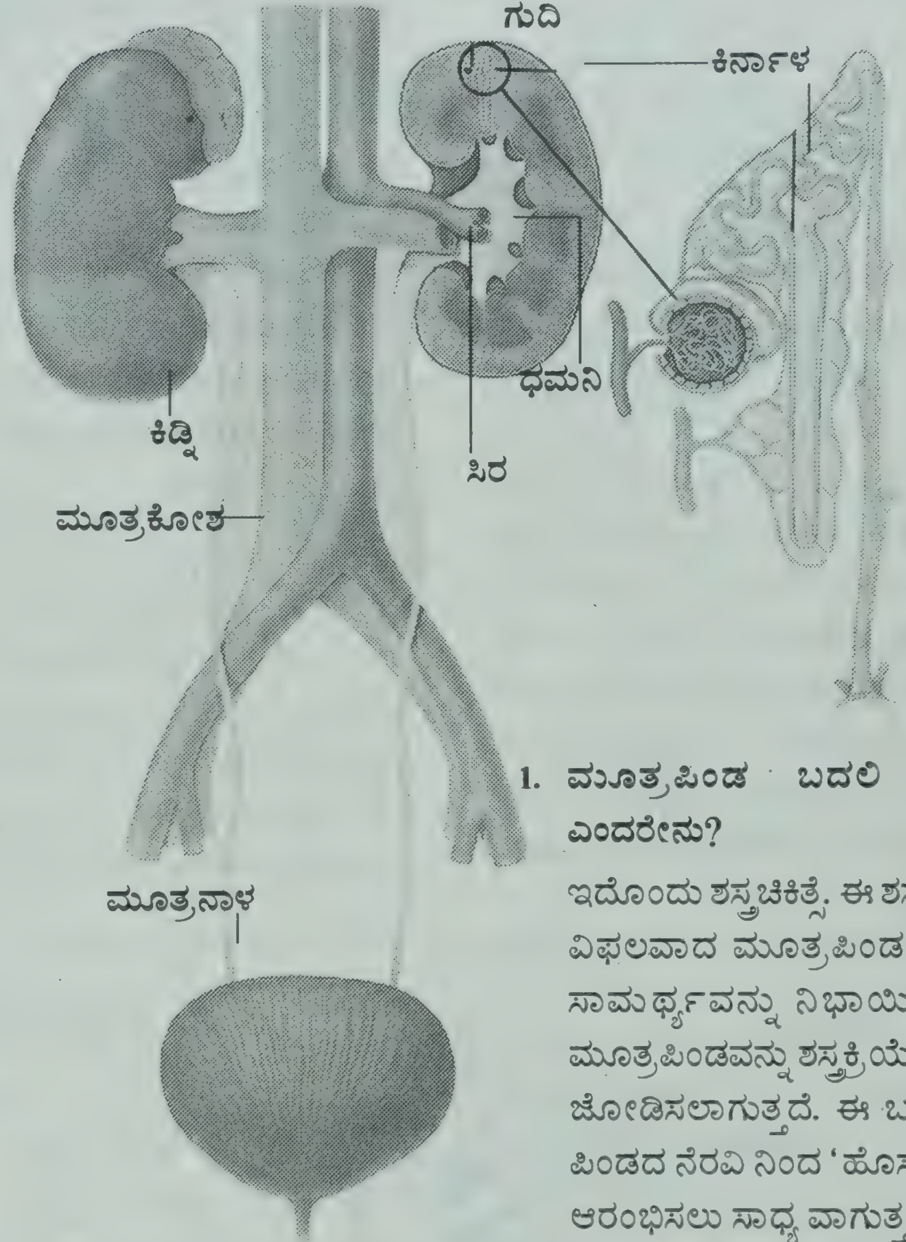
ಬದಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಜೋಡಣೆ

✍ ಡಾ. ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯದ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟ ತಲುಪಿದವರಿಗೆ ಇರುವ ಮಾರ್ಗಗಳು ಮೂರು. ಮೊದಲನೆಯದು ಆಪೋಹನ ಅಥವಾ ಪಯಾಲಿಸಿಸ್. ಇದು ಅನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಹಲವು ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ.

- ❑ ಇದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯದ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಜೀವ ಹಿಡಿಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ.
- ❑ ಇದು ದುಬಾರಿ. ತಿಂಗಳಿಗೆ 10,000-12,000ಗಳಷ್ಟು ವೆಚ್ಚವಾಗಬಹುದು.
- ❑ ರೋಗಿಯು ಬದುಕಲು ಯಂತ್ರದೊಂದಿಗೆ 'ಮದುವೆ' ಯಾಗಬೇಕು.
- ❑ ಸೋಂಕುಗಳು ಅಂಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ❑ ಪದೇ ಪದೇ ರಕ್ತಪೂರಣ (ಬ್ಲಡ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಫ್ಯೂಶನ್) ವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಮುಂತಾದ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.
- ❑ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಪಥ್ಯ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ❑ ಜೀವನಮಟ್ಟ ತೀರಾ ಅತೃಪ್ತಿಕರ.
- ❑ ಆಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆ. ಸದಾ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವ ಹಿಡಿಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು, ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಿಂತ ಬೇಗ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ.

ಇವು ಮೊದಲ ಮಾರ್ಗದ ಸೀಮಿತ ಅನುಕೂಲಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅವಧಿಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಮೂರನೆಯ ವಿಧಾನ ಸಾವು. ಹಾಗಾಗಿ ಎರಡನೆಯ ವಿಧಾನವಾದ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ, ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಇದೊಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲ ಅನ್ಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ನೆರವಿ ನಿಂದ 'ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು' ಆರಂಭಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ ಎಂದರೇನು?

ಇದೊಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಲ್ಲ ಅನ್ಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬದಲಿ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ನೆರವಿ ನಿಂದ 'ಹೊಸ ಬದು ಕನ್ನು' ಆರಂಭಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ ವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು 'ಬದಲಿ ಜೋಡಣಾ ತಂಡ' ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಈ ತಂಡದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ ಇಬ್ಬರು ಬದಲಿ ಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಹಾಯಕರಿರುತ್ತಾರೆ. ಓರ್ವ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ (ನೆಫ್ರಾಲಜಿಸ್ಟ್) ರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇಬ್ಬರು ಅರಿವಳಿಕೆಯ ತಜ್ಞ (ಅನೆಸ್ತೆಟಿಸ್ಟ್) ರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ನೆರವಾಗಲು ಹಲವು ದಾದಿಯರು, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಸಹಾ ಯಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿ ರುತ್ತಾರೆ.

ದಾನಿಯ ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯನ್ನರಿಯಲು ಮನೋ ವೈದ್ಯರಿರುತ್ತಾರೆ. ಗ್ರಾಹಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ, ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲು ಆಹಾರ ತಜ್ಞರಿರುತ್ತಾರೆ. ದಾನಿಯಿಂದ ಕಾನೂನು ಬದ್ಧವಾಗಿ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುವ, ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ನೇಮಕ ವಾಗಿರುವ ಒಂದು ಸಮಿತಿಯಿ ರುತ್ತದೆ. ಹಣದ ನೆರವನ್ನು ನೀಡುವ ದಾನಿ ಗಳು, ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೂ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ವಿಶೇಷ ಪರವಾನಗಿ ಪಡೆದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅವಳಿ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿಗಳಿರಬೇಕು. ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಘಟಕ ಇರಬೇಕು. ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕ (ಇಂಟೆನ್ಸಿವ್ ಕೇರ್ ಯೂನಿಟ್)ದ ಅನು ಕೂಲತೆಯಿರಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಗಾ ಲಯ ಸೌಲಭ್ಯ, ರಕ್ತನಿಧಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿ ರಬೇಕು. ಇದೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಮಾನವ ತೆಯುಳ್ಳ, ಅನುಭವಸ್ಥ 'ಬದಲಿ ಜೋಡಣಾ ತಂಡ' ಇರಬೇಕು. ಇಂತಹ ಅನುಕೂಲ ತೆಗಳು ಇರುವಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

3. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗೆ ಯಾರು ಅರ್ಹರು?

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯದ ಅಂತಿಮ ಘಟ್ಟ (ESRD)ವನ್ನು ತಲುಪಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿ ಗಳು ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗೆ ಅರ್ಹರು. ಇವರಲ್ಲಿ 'ಗ್ಲಾಮೆ ರುಲಾರ್ ಫಿಲ್‌ಟ್ರೇಶನ್ ರೇಟ್' ಸುಮಾರು 10 ಎಂ.ಎಲ್/ನಿಮಿಷ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಯಾಟಿನೈನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಸುಮಾರು ಶೇ. 10 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸರಳ ರಕ್ತ ತಪಾಸಣೆಯಿಂದ ರೋಗಿಯು ESRD ಹಂತ ಮುಟ್ಟಿರುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

4. ESRD ಹಂತದಲ್ಲಿರುವವರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗೆ ಅನರ್ಹರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆಯೆ?

ಇದೆ. ವಿಸ್ತೃತ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯಿಂದ ಉಪಯೋಗವಾ ಗದು. ತೀವ್ರ ಹೃದ್ರೋಗಗಳು ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸ ಕೋಶ ರೋಗಗಳು ಇಲ್ಲವೇ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗ ಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಬದಲಿ ಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಭರಿಸರು. ಇಂತಹ ವರು ಬದಲಿ ಜೋಡ ಣೆಗೆ ಅನರ್ಹರು.

5. ವೃದ್ಧರು ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದೆ?

ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಾದರೂ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೌಮ್ಯರೂಪದ ಇತರ ರೋಗಗಳಿದ್ದರೂ ಸಹ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

6. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳು?

ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯವಿ ರುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಜೊತೆ ಮಾಂಸ ಲಿಯ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ (ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಟಿಕ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಂಟೇಶನ್) ಯನ್ನೂ ವೈದ್ಯರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

7. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಧಗಳಿವೆಯೆ?

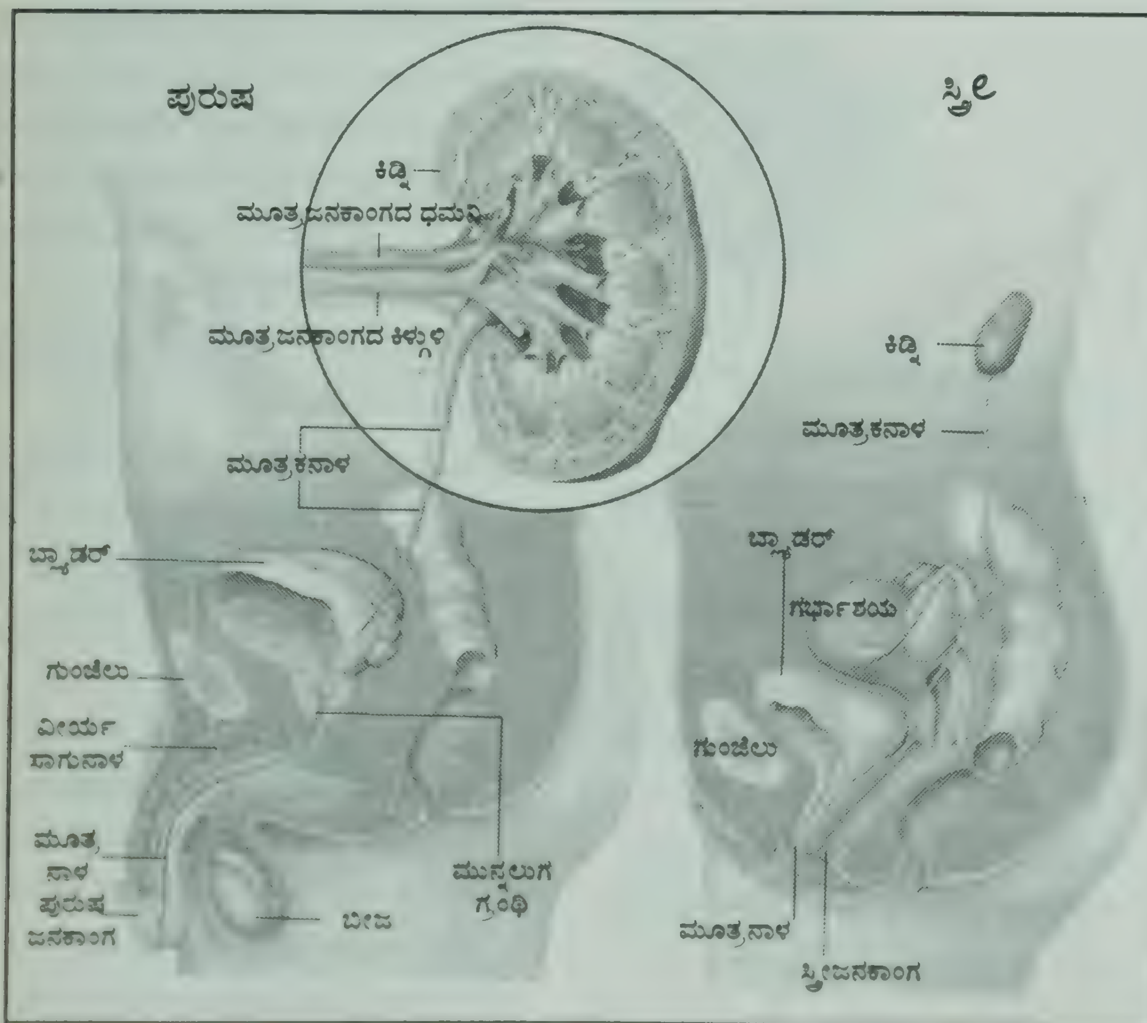
ಇವೆ. ನೀವು ಯಾರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದು 'ಜೀವಂತ ದಾನಿ'ಯಿಂದ ಪಡೆಯುವಿಕೆ. ಎರಡನೆಯದು 'ಮೃತದಾನಿ'ಯಿಂದ ಪಡೆಯುವಿಕೆ.

ಜೀವಂತದಾನಿಯು ರೋಗಿಯ ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ರಕ್ತಸಂಬಂಧ ವಿಲ್ಲದ ದಾನಿಯಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಕಾನೂನಿಗೆ ವಿರೋಧವಾದ ಕೃತ್ಯ. ಆದರೆ 'ಮೃತದಾನಿ' ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಕಾನೂನು ವಿರೋಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

8. ಜೀವಂತ ದಾನಿಯಿಂದ ಅಂಗದಾನ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅನುಕೂಲತೆ ಹಾಗೂ ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳು ಯಾವುವು?

ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಜೀವಂತ ದಾನಿಯಿಂದ ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅನುಕೂಲತೆ ಗಳಿವೆ. ಕೆಲವು ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳೂ ಇವೆ. ಜೀವಂತ ದಾನಿ ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ಕಸಿ ಊರ್ಜಿತ ವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿ ರುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಗ್ರಾಹಿಯ ಅನುಕೂಲತೆಗೆ ತಕ್ಕಹಾಗೆ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳಲ್ಲಿ ದಾನಿಯ ಆರೋಗ್ಯ



ಉತ್ತಮವಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಾರದು. ಒಂದು ಪ್ರಧಾನ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಲು ಆತ ಸಿದ್ಧನಿರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಲಿ, ತನ್ನದೇ ಆದ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಒಂದನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದರಿಂದ ದಾನಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

9. ಮೃತದಾನಿಯ ಅಂಗ ದಾನದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಅನುಕೂಲತೆಗಳು, ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳು ಯಾವುವು?

ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿಯಲ್ಲದ ಮೃತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾನೂನು ಅಡ್ಡಿ ಬಾರದು. ಇಂತಹ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಈಗ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿದೆ.

ಅನಾನುಕೂಲತೆಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಹ ಮೃತದೇಹಗಳು ಹೆಚ್ಚು ದೊರೆಯದಿರುವಿಕೆ. ಗ್ರಾಹಿಯ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ. ಮಿದುಳು ಮೃತವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂಗ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿಜಾಲವಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ರವಾನಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿರಬೇಕು.

10. ಜೀವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಒಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದ ಮೇಲೆ ಅವನು ಎಲ್ಲರಂತೆ ಬದುಕಬಲ್ಲನೆ?

ಮೊದಲ ಯಶಸ್ವೀ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಂದಿಗೆ ಸುಮಾರು 45 ವರ್ಷಗಳಾಗಿವೆ. ಇಷ್ಟು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಸಂಖ್ಯ ಬದಲೀ ಜೋಡಣೆಗಳಿಂದ ಅಂಗದಾನ ಮಾಡಿದ ದಾನಿಯ ಜೀವನಮಟ್ಟ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಋಜುವಾತಾಗಿದೆ. 35 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಗಂಡು ಮತ್ತೆ ಐದು ವರ್ಷ ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಶೇ.99.3 ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಒಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದಾನ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಶೇ.99.1 ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಭಾರತೀಯ ಜೀವ ವಿಮಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದಾನ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರಂತೆ ಬಗೆಯುತ್ತದೆ. ಅವನಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಪ್ರೀಮಿಯಂನನ್ನೇನೂ ವಿಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

11. ಜೀವಂತ ದಾನಿಯಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಮೊದಲು ಆತನು ಯಾವ ಯಾವ ತಪಾಸಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು?

ಜೀವಂತ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಯು ಅನೇಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ತಪಾಸಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ, ಅವುಗಳೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾದರೆ ಮಾತ್ರ, ಅವನಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ದಾನವಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅವುಗಳ ವಿವರ ಹೀಗಿದೆ.

1. ದಾನಿ-ಗ್ರಾಹಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರು ಬದಲಿ ಜೋಡಣಾ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಸಮಾಲೋಚಿಸಬೇಕು.
2. ABO ವರ್ಗೀಕರಣ, ಊತಕ ಸಾಟಿ ಹೋಲಿಕೆ, ಬಿಳೀರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಸಮಹೋಲಿಕೆ, ದುಗ್ಧಕಣಗಳ ಕೃಷಿಕೆ- ಇತ್ಯಾದಿ ತಪಾಸಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು.
3. ದಾನಿಯ ರೋಗ ಚರಿತ್ರೆ, ದೈಹಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ, ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಯಾಗಬೇಕು.
4. ರಕ್ತಕಣಗಳ ಪೂರ್ಣ ಎಣಿಕೆ, ಬ್ಲಡ್ ಯೂರಿಯಾ ನೈಟ್ರೋಜನ್, ಸೀರಂಕ್ರಿಯಾಟಿನೈನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಲಿಯರೆನ್ಸ್, ಉಪವಾಸ ರಕ್ತ ಶರ್ಕರ ಮಟ್ಟ, ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಆಂಟಿಬಾಡಿ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣ, ca ; po ; ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ; ಮೂತ್ರಕೃಷಿಕೆ ; 24 ಗಂಟೆಗಳ ಮೂತ್ರ ಪ್ರೋಟೀನ್ ನಿರ್ಣಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.
5. ಎದೆಯ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಚಿತ್ರಣ, ಇಂಟ್ರಾವೀನಸ್ ಪೈಲೋಗ್ರಾಂ ಮತ್ತು ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆ.
6. ಇ.ಸಿ.ಜಿ.
7. ಮನೋವೈದ್ಯರಿಂದ ದಾನಿಯ ದೃಢ ಚಿತ್ತತೆಯ ಮಾಪನ.
8. ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ನೇಮಕಗೊಂಡ ವಿಶೇಷ ಸಮಿತಿ ಯಿಂದ ಒಪ್ಪಿಗೆ.
9. ಮತ್ತೆ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಪೂರ್ಣ ಎಣಿಕೆ, ಬ್ಲಡ್ ಯೂರಿಯಾ ನೈಟ್ರೋಜನ್, ಕ್ರಿಯಾಟಿನೈನ್, ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆ, ಪ್ರೋಥ್ರಾಂಬಿನ್ ಅವಧಿ ಹಾಗೂ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಬಿಳಿರಕ್ತಗಳ ಸಾಟಿ ಹೋಲಿಕೆ.
10. ಅಯೋರ್ಟೋಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ ಡಿಜಿಟಲ್ ಸಬ್‌ಟ್ರಾಕ್ಷನ್ ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಾಫಿ.

12. ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?

ದಾನಿಯ ದೇಹದಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಹಾಗೂ ಹೊರತೆಗೆದ ಅಂಗವನ್ನು ಗ್ರಾಹಿಯ ದೇಹದೊಳಗೆ ಜೋಡಿಸುವ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆರಡೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ದಾನಿಯ ಒಡಲಿನಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಒಂದು ತಂಡ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಪಕ್ಕದ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಂದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರ ತಂಡ ಕಸಿ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- **ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದಾನಿಯ ಎಡ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಕಸಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಎಡ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಸಿರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗೆ ಎಡ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.**
- **ದಾನಿಯ ದೇಹದಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಧಮನಿಯೊಳಗೆ 'ಐಸ್‌ಕೋಲ್ಡ್ ಹೆಪಾರಿನೈಸ್ಡ್ ಸಲ್ಯೂಶನ್' ನನ್ನು ಸುರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದೊಳಗಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರಹರಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು 4°Cಗೆ ಇಳಿಸುತ್ತದೆ.**
- **ದಾನಿಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬರುವುದರೊಳಗೆ, ಗ್ರಾಹಿಯ ಉದರದ ಬಲ ಕೆಳ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಒಂದು ಮೆತ್ತೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಇಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.**
- **ದಾನಿಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಧಮನಿಯನ್ನು, ಗ್ರಾಹಿಯ ಒಳ ಅಥವಾ ಹೊರ ಟೊಂಕ ಧಮನಿಗೆ ಹೊಲಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿರೆಯನ್ನು ಹೊರ ಟೊಂಕ ಸಿರೆಗೆ ಜೋಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರನಾಳವನ್ನು ಗ್ರಾಹಿಯ ಮೂತ್ರಾಶಯಕ್ಕೆ ಕೂಡಿಸ**

ಲಾಗುತ್ತದೆ.

- ಇಡೀ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಲು ಸುಮಾರು 3 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ಈ ಬದಲಿ ಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು 'ಸಮಗ್ರ ಅರಿವಳಿಕೆ' (ಜನರಲ್ ಅನೆಸ್ತೀಸಿಯ) ಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಮಂಪರು, ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಉರಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿರುತ್ತವೆ.
- ದಾನಿಯು ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ 'ಡ್ರಿಪ್' ಪಡೆಯುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 5-7 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು.
- ಗ್ರಾಹಿಯ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಳಿಕೆಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ಮೂತ್ರವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿರಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. 2-3 ದಿನಗಳಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಗ್ರಾಹಿಯು ಎದ್ದು ಓಡಾಡಬಹುದು.

13. ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸಿದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವು ಯಾವಾಗಿನಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ? ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಗ್ರಾಹಿಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳೇನು?

ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಅದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಹಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕಶ್ಮಲವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಹಿಯ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದು ವಾಡಿಕೆ.

14. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗೆ ಒಳಗಾದ ನಂತರ, ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಡಕುಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದೆ?

ತೊಡಕು (ಕಾಂಪ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್) ಗಳು ಕಂಡು ಬರದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯು ಹೊರತಾಗಿಲ್ಲ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯಾದ ನಂತರ ಅಂತಹ ಗಂಭೀರ ತೊಡಕುಗಳೇನೂ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

I. CMCH ವೆಲ್ಲೂರು, 1985 : ಡಾ. ಎಸ್.ಸುಂದರ್		
1.	ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು	3.1%
2.	ಸೌಮ್ಯರೂಪದ ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ	4.0%
3.	ಅಂಡವಾಯು (ಹೈಡ್ರೋಸೀಲ್)	0.8%
4.	ಸೌಮ್ಯ ಪ್ರೋಟಿನ್ಯೂರಿಯ	12.9%
5.	ಮರಣ	ಇಲ್ಲ
II. ಪಿ.ಜೆ.ಮಾರೀಸ್ : 1994		
1.	ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಅಸೌಖ್ಯ	3.20%
2.	ಗಾಯದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು	2.10%
3.	ಹರ್ನಿಯ	2.00
4.	ನ್ಯೂಮೋಥೊರಾಕ್ಸ್-ನ್ಯೂಮೋಮೀಡಿಯಾಸ್ಟೈನಮ್	9.10%
5.	ಮೂತ್ರನಾಳ ಸೋಂಕು	8.60%
6.	ATN/ANF	0.90%
7.	ಪ್ರೋಟಿನ್ಯೂರಿಯ	3.00%
8.	ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆ	0.60%
9.	ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ	15.00%
10.	ಮರಣ	0.06%

ಹಾಗಾಗಿ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯ ನಂತರ ಕಂಡು ಬರುವ ತೊಡಕುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೌಮ್ಯರೂಪವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

15. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯಾದ ಮೇಲೆ, ಮನೆಗೆ ಹೋಗಲು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದು?

ಸುಮಾರು 1-3 ವಾರಗಳ ನಂತರ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಒಂದು ಸಲ ಮನೆಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ರೋಗಿಯು 'ಅನುಸರಿಕೆ' (ಫಾಲೋ ಅಪ್) ಯ ತೀವ್ರ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿರುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕರಾರುವಾಕ್ಕಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವ ಅವಧಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

16. ಬದಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಜೋಡಣೆಗೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವಾಗ ತನ್ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಬಹುದು?

ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಪುನರ್ವಸತಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವನ ಸಹಜ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದೇ ಎಲ್ಲರ ಆಶಯ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾವಾಗ ತನ್ನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅವನ ವಯಸ್ಸು, ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಜೊತೆಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ಇತರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯ ನಂತರ 6-8 ವಾರಗಳ ನಂತರ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಬಹುದು.

17. 'ಕಸಿ ತಿರಸ್ಕಾರ' ಎಂದರೇನು?

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದಾನಿಯದು. ಹಾಗಾಗಿ ಗ್ರಾಹಿಯ ದೇಹವು ಇದನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಗ್ರಾಹಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯು ದಾನಿಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಪರವಸ್ತುವೆಂದು ಬಗೆದು ಅದರ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಿ ಅದನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಲೆತ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಕಸಿಗೊಂಡ ಅಂಗದ ಬೇರ್ಪಡೆಯನ್ನು 'ಕಸಿ ತಿರಸ್ಕಾರ' (ರಿಜೆಕ್ಷನ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ತಿರಸ್ಕಾರವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ವೈದ್ಯರು ಕಸಿ ಊರ್ಜಿತ ಔಷಧಗಳಾದ ಸೈಕ್ಲೋಸ್ಪೋರಿನ್, ಅಜಾಥಯೋಪ್ರಿನ್, ಪ್ರೆಡ್ನಿಸಿಲೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಕಂಡು ಬರಬಹುದಾದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ತೊಡಕೆಂದರೆ ಕಸಿ ತಿರಸ್ಕಾರ. ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಅನುಸರಿಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಕಸಿ ತಿರಸ್ಕಾರವನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

18. ಕಸಿ ಊರ್ಜಿತ ಔಷಧಗಳು ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆಯೆ?

ಹೌದು, ಹೊಂದಿವೆ. ಕಸಿ ಊರ್ಜಿತ ಔಷಧಿಗಳ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ ಮಾನವ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದಲ್ಲವೆ! ಹಾಗಾಗಿ ಹಲವು ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ದೇಹ ತೂಕದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ, ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಗಂತಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದವು. ಇಂಥ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರು ಕಸಿ

ಊರ್ಜಿತ ಔಷಧಗಳ ಡೋಸನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂಥ ಗಂಭೀರ ಪಾರ್ಶ್ವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

19. ಕಸಿ ಊರ್ಜಿತ ಔಷಧಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದೆ?

ಬರಬಹುದು. ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಔಷಧಗಳು, ಕರುಳು-ಜಠರಗಳಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣು ಆಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಔಷಧಗಳು ಹಾಗೂ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

20. ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸಿದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಎಲ್ಲಿಯ ವರೆಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡ ಬಹುದು?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ನೀಡುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದಾನಿ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹಿಯ ಊತಕ ಸಾಟಿ ಹೋಲಿಕೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸಂಬಂಧಿಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಮೃತದಾನಿಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಅಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಬಾಳದಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯಾದ ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೆ, ಕಸಿ ಉಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಶೇ.80-90ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಿ ಜೋಡಣಾ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಳಾಗಿವೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳ ಆವಿಷ್ಕಾರವಾಗಿದೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿಡುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ವಿಧಾನಗಳು ಬಳಕೆಗೆ ಬರುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕಸಿ ತಿರಸ್ಕಾರವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

21. ವಯಸ್ಸಾದವರು ಅಥವಾ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಇತರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದೆ?

ಖಂಡಿತ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ, ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದ್ರೋಗಗಳು, ಅಸ್ತಮ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ರೋಗಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಹಾಗೂ ಬಲಿತ ರೋಗಗಳಿದ್ದಾಗ, ಕಸಿ ಊರ್ಜಿತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ.

22. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ, ಮಾಂಸಲಿ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ ಸಾಧ್ಯವೆ?

ಸಾಧ್ಯ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದೊಡನೆ ಬದಲಿ ಮಾಂಸಲಿಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಎರಡೂ ಕಸಿಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಮಾಡುವುದುಂಟು. ಇಂತಹವರ ಬದುಕಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

23. ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಮೇಲೆ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕೆ?

ಖಂಡಿತ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಡಯಾಲಿಟಿಸಿಸ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗುವಾಗ, ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆಯ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಣ ಈಗ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಪಥ್ಯ ಒಂದು ಹೊರೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಎಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ತಜ್ಞರು ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ತಜ್ಞರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ನಿರ್ಣಯಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಪಥ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ರೋಗಿಯಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

24. ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಸಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲಾದರೂ ನೆರವಾಗಬಹುದೆ?

ಖಂಡಿತ ನೆರವಾಗಬಹುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಪಡೆದು ತಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಬರೆದು ಪ್ರಕಟಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ESRD ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ನೀಡಬಹುದು. ಮಿದುಳು ಮೃತ ದೇಹದ ವಾರಸುದಾರರಿಗೆ ಅಂಗಾಂಗ ದಾನ ಮಾಡಲು ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ 'ಕಿಡ್ನಿ ಪೇಶಂಟ್ಸ್ ವೆಲ್‌ಫೇರ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್' ಎಂಬುದಿದೆ. ಇದರ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಹುದು.

25. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿವೆ?

ಪ್ರಸ್ತುತ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಮಣಿಪಾಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮಲ್ಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಸೈಂಟ್ ಜಾನ್ಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ರಾಮಯ್ಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಲೇಕ್ ಸೈಡ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿವೆ. ರಾಜ್ಯದ ಇತರ ನಗರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳೂ ಸಹ ಇಂತಹ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲು ಪರವಾನಗಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಿವೆ.

26. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ದುಬಾರಿಯಲ್ಲವೆ?

ಖಂಡಿತ ದುಬಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರೂ. 50,000ದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಲಕ್ಷದವರೆಗಾಗಬಹುದು. ಈ ಹಣವನ್ನು ದಾನಿಗಳಿಂದ, ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ, ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಗಳ ನಿಧಿಯಿಂದ, ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳ ನಿಧಿಯಿಂದ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದು ಕಷ್ಟವಾಗದಿರಬಹುದು. ನಿಜವಾದ ತೊಂದರೆ ಬರುವುದು ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳು ಔಷಧ ಖರ್ಚನ್ನು ಹೊಂದಿಸುವಾಗ! ಕಸಿ ಊರ್ಜಿತ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತಿಂಗಳ ಪೂರ್ತಿ ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕು. ಈ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ ರೂ. 3,000ದಿಂದ ರೂ. 7,000ದವರೆಗೆ ಖರ್ಚು ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆ ಯಾಗುವ ಮೊದಲು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

27. ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗೆ ಒಳಗಾದವರು ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದೆ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ESRD ರೋಗಿಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಲ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಅವರ ಲೈಂಗಿಕ ಬದುಕು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ! ಅವರ ಫಲವಂತಿಕೆಯೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅವರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗೆ ಒಳಗಾದ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಗರ್ಭವತಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ತಡೆಯುವುದೊಳಿತು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಸೂಕ್ತ ಸಂತಾನ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧನವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಅನುಮತಿಯ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ■

ಮಾರಕ ಚರ್ಮ ರೋಗ - ಆಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್

✍ ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಆಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್ ಒಂದು ರೋಗ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬರುವುದು. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಹೆಸರು ಬ್ಯಾಸಿಲಸ್ ಆಂಥ್ರ್ಯಾಸಿಸ್ ಎಂದು. ಹದಿನೆಂಟು- ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಇದು ಕುರಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ರೋಗವಾಗಿತ್ತು. ಒಂದು ರೀತಿಯಿಂದ ಈ ರೋಗ ಕುರಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಮುಖ್ಯ ಸೇನಾಪತಿಯಾಗಿತ್ತು. ರಾಬರ್ಟ ಕಾರ್ಕ್ ಹಾಗೂ ಲೂಯಿಪಾಶ್ಚರರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಬಂದಿತು. ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳ ಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತೆ ಅಡಗಿ ಹೋಗಿದೆ-ನಿರ್ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಿದೆ. ಗಾಬರಿ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ತಲೆಯನ್ನು ಕಾಣದಂತೆ ಹುದುಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

'ಆಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್'ದ ಸರಳ ಅರ್ಥ 'ಇದ್ದಿಲು'. ಮಾನವ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಒಂದು ಹುಣ್ಣಿನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಹುಣ್ಣು ನೋಡಲು ಇದ್ದಲಿನಂತೆ ಕರ್‍ರಗೆ ಕಾಣುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ರೋಗವನ್ನು 'ಇದ್ದಿಲು ಹುಣ್ಣು' ಎನ್ನಬೇಕಾಯಿತು. ಅಂತಲೇ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಆಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಇದೊಂದು ಸೋಂಕು ರೋಗ. ಒಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ರೋಗಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಗೊತ್ತಾದ ರೋಗ ಈ ಆಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್. ಇದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಖಚಿತಪಡಿಸಿ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ತನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆದವನು ರಾಬರ್ಟ್ ಕಾಕ್ ಎಂಬ ಹಳ್ಳಿಯ ವೈದ್ಯ. ರಾಬರ್ಟ್ ಕಾಕ್‌ನಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಹಲವಾರು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾಹಸಮಯ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದರು. ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಪ್ರಮೇಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾರದೇ ಸೋತಿದ್ದರು. ರಾಬರ್ಟ್ ಕಾಕ್‌ನ ಜಿಗುಟುತನ, ಚುರುಕುಬುದ್ಧಿಗಳು ಯಶಸ್ಸಿನ ಮಾಲೆ ಅವನ ಕೊರಳಿಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದವು. ಅವನ ಯಶಸ್ಸಿನಿಂದ ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಆಶ್ಚರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿತು. ರೋಗ ಬರುವ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯಿತು. ರೋಗ ಬರಿಸುವ ರೋಗಾಣುವಿನ ಪತ್ತೆಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಈ ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವ ಬಗೆ, ವಿಧಾನ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸುಮಾರಿಗೆ ಲೂಯಿ ಪಾಶ್ಚರ್ ಕೋಳಿಗಳಿಗೆ ಬರುವ ಕಾಲರಾ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಒಂದು ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಸಿದ್ದ. ಮದ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕಾರಣ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಮದ್ಯ ತಯಾರಿಸುವವರನ್ನು ಹಾನಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿದ್ದ. ಈ ಎರಡೂ ಸಾಧನೆಗಳು ಲೂಯಿಗೆ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನು ತಂದಿದ್ದವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಜರ್ಮನ್ ದೇಶಗಳ ಕುರುಬರು ಲೂಯಿಗೆ ವಿನಂತಿಸಿದರು. ತಮ್ಮ ಕುರಿಗಳನ್ನು ಆಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್ ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕೆಂದು ಲೂಯಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರು. ಲೂಯಿ ಪಾಶ್ಚರ್ ತನ್ನ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದ್ದ. ಕೊನೆಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಅವನು ಹೊಸ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಸಿದ. ಈ ಲಸಿಕೆ ಕುರಿಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡನು. ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಸಿದನು. ಜನರು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಜಯಕಾರ ಹಾಕಿದರು. ಅವನ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಇದು ಜರ್ಮನಿಯವರಿಗೆ ಅಪಥ್ಯವಾಯಿತು. ಅವರು ಅವನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು. ತಮ್ಮ ಎದುರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲು ಆಹ್ವಾನ ಇತ್ತರು. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಊರು (ಪೌಲಿಲೆಫೋರ್ಟ್) ಹಾಗೂ ವೇಳೆ ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು. ಪ್ರಯೋಗವು ಊರ ಹೊರಗಿನ ಬಯಲಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಜರ್ಮನಿಯಿಂದ ರಾಬರ್ಟ್‌ಕಾಕ್‌ನ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷಕರೆಂದು ನಿಂತರು.

ಲೂಯಿಪಾಶ್ಚರನ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಲಸಿಕೆ ತಂದರು. ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರು. ಲಸಿಕೆಯ ಉಪಚಾರ ಹೊಂದಿದ ಎಲ್ಲ ಕುರಿಗಳು ಬದುಕಿ ಉಳಿದವು. ಲಸಿಕೆಯ ಉಪಚಾರ ಪಡೆಯದ ಕುರಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸತ್ತು ಹೋದವು. ಇದು ಲೂಯಿಯ ಬಹುದೊಡ್ಡ ವಿಜಯವೆನಿಸಿತು. ರಾಬರ್ಟ್‌ಕಾಕ್ ಹಾಗೂ ಜರ್ಮನಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸೋತರು. ಈ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆದದ್ದು 1881ರಲ್ಲಿ. ಆಮೇಲೆ ಯೂರೋಪ್ ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ಕುರುಬರು ಲೂಯಿಯ ತಂತ್ರದಿಂದ ತಮ್ಮ ಕುರಿಗಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಕುರಿಗಳು ಈ ರೋಗದಿಂದ ಸಾಯುವುದು ನಿಂತು ಹೋಯಿತು. ಕುರುಬರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಲಾಭವಾಯಿತು. ಅವರು ಲೂಯಿಗೆ ಸನ್ಮಾನ ಮಾಡಿದರು. ದೊಡ್ಡ ಬಹುಮಾನ ಕೊಟ್ಟರು. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಆಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್ ರೋಗ ಬರುವುದು ಕ್ವಚಿತ. ಬಂದರೆ ಅದು ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರಬೇಕು. ಅದು ಮೂರು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. (1) ತ್ವಚೆಯ ಮಾರ್ಗದಿಂದ, ಕುರಿಗಳ ಉಣ್ಣೆಯನ್ನು, ಚರ್ಮವನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಾಕುವಾಗ ಚಿಕ್ಕ ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳು ಆಗುವದು ಸಹಜ. ಇಂಥ ಉಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಚರ್ಮ ಆಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಕಶ್ಮಲಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹುಣ್ಣು ಹುಟ್ಟುವುದು. (2) ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಈ ರೋಗಾಣು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಅನ್ನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೇರುವದು. ಕುರಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವುದು ಈ ಮಾರ್ಗದಿಂದಲೇ. ಅವು ನೆಲದ ಮೇಲಿನ ಹುಲ್ಲನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ರೋಗವುಳ್ಳ ಪ್ರಾಣಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ಹಿಕ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿಯ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ತಿಂದು ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಪ್ರಮೇಯವು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಆದಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ತ ಪ್ರಾಣಿಯ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ, ಯಕೃತ್ ಹಾಗೂ ಪ್ಲೀಹಗಳು ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಈ ಮಾರ್ಗ

'ಆಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್'ದ ಸರಳ ಅರ್ಥ 'ಇದ್ದಿಲು'. ಮಾನವ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಒಂದು ಹುಣ್ಣಿನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಹುಣ್ಣು ನೋಡಲು ಇದ್ದಲಿನಂತೆ ಕರ್‍ರಗೆ ಕಾಣುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ರೋಗವನ್ನು 'ಇದ್ದಿಲು ಹುಣ್ಣು' ಎನ್ನಬೇಕಾಯಿತು. ಅಂತಲೇ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಆಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ದಿಂದಲೂ ಸೋಂಕು ಸಾಧ್ಯ. (3) ಮೂರನೆಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ರೋಗಾಣು ಹವೆಯ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗ ಸೇರುವುದು. ಉಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಿಂಜುವ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಬರುವುದು. ಪುಪ್ಪುಸಗಳು ಗಾಯಗೊಂಡು ತೀವ್ರತಮ ರೋಗ ಕಾಣುವದು. ಸುಮಾರಾಗಿ ಇದು ಮರಣಾಂತಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲು ಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬ್ರಶ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೂದಲುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಈ ಕೂದಲು ಆಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಕಶ್ಮಲಗೊಂಡಿದ್ದರೆ ರೋಗದ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹುಣ್ಣು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಕೃತಕ ಕೂದಲಿನ ಬ್ರಶ್ ಬಳಕೆಗೆ ಬಂದು ಅಂಥ ರೋಗ ಕಾಣಲಾರದು.

ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ರೋಗ ಕೇವಲ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಜೀವದ ಭಯವಿಲ್ಲ. ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್ ಮದ್ದಿನಿಂದ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗ ಅನ್ನಮಾರ್ಗ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಮಾರ್ಗ ಹಿಡಿದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ಜೀವ ಅಪಾಯದ ಸೆಳವಿನಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಂತೆಯೇ. ಬೇಗನೆ ಯಾವ ಔಷಧಕ್ಕೂ ಮಣಿಯದು.

ಕೆಂಚನ ಹಳ್ಳಿಯ ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಮರಣಿಸಿದ್ದೂ ಸತ್ತ ದನಗಳ ಮಾಂಸ ಸೇವಿಸಿ. ಅವರಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಳಿದ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗ ನಿಧಾನ ಗಲಿಬಿಲಿಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಘಟನೆಯಲ್ಲಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ ಸತ್ತ ದನಗಳೆಷ್ಟು? ಅವು ಸಾಯುವ ಮುಂಚೆ ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮೇಯುತ್ತಿದ್ದವು? ಎಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಜೊಲ್ಲು, ಸೆಗಣಿ ಬೀಳುತ್ತಿತ್ತೋ ಆ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯ ರೋಗಾಣುಗಳು ಇರಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಕು. ಇಂಥ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಮೇಯಲು ಬರುವ ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ರೋಗ ತಗಲುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ಬೀಜಜೀವಿಗಳು ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಸಜೀವವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಇದು ಬಹು ಹಾನಿಕಾರಕ.

ಹೆಗ್ಗಡದೇವನ ಕೋಟೆಯ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಚಿತ್ರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದ ಆನೆಗಳೂ ಬಹುಶಃ ಆಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್‌ದಿಂದಲೇ ಸತ್ತಿರಲು ಸಾಕು. ಅವುಗಳ ಮರಣದ ಮೇಲೆ ತೆರೆ

ಆಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್ ರೋಗದ ಹಾವಳಿ

ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಹೆಗ್ಗಡದೇವನ ಕೋಟೆಯ ಹೆಸರು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಬರುತ್ತಲಿದೆ. ಮೈಸೂರು ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಗ್ಗಡದೇವನ ಕೋಟೆ ಒಂದು ತಾಲೂಕು. ಈ ತಾಲೂಕಿನಲ್ಲಿಯ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಊರು ಕೆಂಚನಹಳ್ಳಿ, ಬಹುತೇಕ ಆದಿವಾಸಿಗಳೇ ಜಾಸ್ತಿ ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳ. ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನ ಹಿಂದೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವು ಜಾನುವಾರುಗಳು ಮರಣ ಹೊಂದಿದವಂತೆ. ಆದಿವಾಸಿಗಳ ರೂಢಿಯಂತೆ ಈ ಜಾನುವಾರುಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಹಲವಾರು ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಸೇವಿಸಿದರಂತೆ. ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವಾಂತಿ, ಬೇಧಿ ಹಾಗೂ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವು. ಇಂಥ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿಯ ಕೆಲವರು ಮರಣ ಹೊಂದಿದರು. ಅವರೆಲ್ಲ ವಿಚಿತ್ರ ರೋಗದಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದಿದರು ಎಂಬ ಸುದ್ದಿ ಹರಡಿತು. ಮೃತರ ದೇಹ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದರು. ವಿಷ ಸೇವಿಸಿದ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಸಂಶಯಿತ ಮರಣವಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಸರಕಾರವು ಇದೇ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನಂಬಬೇಕಾಯಿತು.

ಆದರೆ ಸುದೈವದಿಂದ ಕೆಂಚನಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲು ನಡುಕಟ್ಟಿ ನಿಂತಿರುವರು. ರೋಗಿಗಳು ಮೊದಲು ಈ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಉಪಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹೋಗಿದ್ದರು. ವೈದ್ಯರೂ ಇಂಥ ರೋಗವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಗುರುತಿಸಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಇವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮರಣಗಳಲ್ಲ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಿತು. ಆಗ ಅವರು ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತವನ್ನು ತಪಾಸಣೆಗೆಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸಿದರು. ತಾವೂ ರಕ್ತ ತಪಾಸಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ರೋಗವು ಭೀಕರವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬಂದಿರಬಹುದು ಎಂಬ ಸಂಶಯ ಬಂದಿತು. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯವೂ ಅದನ್ನೇ ಸಮರ್ಥಿಸಿತು. ರೋಗ 'ಆಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್' ಇರಬಹುದೆಂದು ಸಾರಲಾಯಿತು. ಇಡೀ ರಾಜ್ಯವೇ ತಲ್ಲಣಿಸಿ ಎಲ್ಲರೂ ಆ ಕಡೆಗೆ ನೋಡತೊಡಗಿದರು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರಿ ಮೂಲಗಳು ಈ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದವು. ಹಾಹಾಕಾರ ಎದ್ದಿತು.

ಬೇರೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖಕ ಹೋಗಿದ್ದ. ಅಲ್ಲಿಯ ಸ್ನೇಹಿತರು ತಾವು ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದರು. ಅವರು ಸಂಶಯಪಟ್ಟಂತೆ ಫಲಿತಾಂಶಗಳೆಲ್ಲ ಆಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್ ರೋಗವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿದ್ದವು. ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖಕ ಸುಮಾರು 1978-79ರಲ್ಲಿ ಇಂತಹದೇ ಒಂದು ಘಟನೆಯನ್ನು ಅಳ್ಣಾವರದ ಸಮೀಪದ ಊರು ಹಳಿಯಾಳದಲ್ಲಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿದ್ದರು. ಹಳಿಯಾಳದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯ ಡಾ. ದೇಶಪಾಂಡೆ ಈ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಪ್ರಚುರಪಡಿಸಿದ್ದರು. ತಾವೇ ನಿಂತು ರೋಗವು ಪ್ರಸಾರಗೊಳ್ಳದಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ್ದರು. ಇಷ್ಟರಲ್ಲಿ ದೆಹಲಿಯ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಸ್ಥೆಯೂ ಸಹ ಕೆಂಚನಹಳ್ಳಿಯ ರೋಗ ಆಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್ ಎಂದೇ ವರದಿ ಮಾಡಿತು. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯ ಸರಕಾರದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೂ ಸಹ ಈಗ ಈ ರೋಗ ಆಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್ ರೋಗವೆಂದು ಒಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಂಚನಹಳ್ಳಿಯ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ವಿವೇಕಾನಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಡಾ. ಬಾಲಸುಬ್ರಮಣ್ಯಮ್‌ರ ದಿಟ್ಟ ನಿಲುವು, ಈ ರೋಗ ಇಂಥದೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿತೆಂದು ಹೇಳಿದರೂ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ರೋಗ ನಿಧಾನ ದಾರಿ ತಪ್ಪುತ್ತಿತ್ತು. ಆಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರವಾಗಿ ಹಾಹಾಕಾರ ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನೂರಾರು ದನಕರುಗಳು ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದವು. ನೂರಾರು ಮುಗ್ಧ ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಪ್ರಾಣ ತೆತ್ತಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಜಗತ್ತು ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಕರ್ನಾಟಕ ಹದಿನೆಂಟನೆಯ ಶತಮಾನದ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗೇ ಬಳಲಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸುದೈವದಿಂದ ಅಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರಲಿಲ್ಲ.

ಎಳೆದು ಮುಚ್ಚುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಹಲವು ಸಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಲಸಿಕೆ ಮಾನವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ಮಾನವರ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಅವರಿಗೆ ಕೊಡುವ ಮಾಹಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ವಾತಾವರಣದ ಮೇಲೆ.

ಆಂಥ್ರ್ಯಾಕ್ಸ್ ರೋಗವನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಶದಿಂದ ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಿಲ್ಲ. ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಸಿರಸಿಯ ಅರಣ್ಯ, ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಹಳಿಯಾಳದ ಅರಣ್ಯ, ಈ ಸಲ ಹೆಗ್ಗಡದೇ ವನ ಕೋಟೆಯ ಹುಲ್ಲುಗಾವಲು. ಈ ರೀತಿ ರೋಗ ಸುಳಿದಾಡುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ■

ವಿಡಿಯೋಲೇಸರೋಸ್ಕೋಪಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಒಲಿದ ಹೊಸ ವಿಧಾನ

✍ ಡಾ. ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಆಕೆ ಚೆಲುವೆ. ತನ್ನ ನೃತ್ಯದಿಂದ ನೂರಾರು ನೋಟಗಳನ್ನು ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಡ್ಯಾನ್ಸರ್. ರೋಗ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಗಾದಳು. ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ತಪಾಸಣೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನೇನೋ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು. ಆದರೆ ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗೆ ಕಲೆ ಉಳಿದು ತನ್ನ ಸೌಂದರ್ಯ ಶಿಥಿಲಗೊಳ್ಳುವುದೆಂಬ ಆತಂಕ ಆ ಚೆಲುವೆಯದು. ಮುಕ್ಕಾದ ಸೌಂದರ್ಯ ಅವಳ ನೃತ್ಯದ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುದೆಂಬ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳ ಕಳವಳ ಸಕಾರಣವಾಗಿಯೇ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರ ಪಾಳೆಯದಲ್ಲಿ ಅಸಹಾಯಕತೆ.

ಇದೆಲ್ಲ ನಿನ್ನೆಯವರೆಗಿನ ಕಥೆಯಾಯ್ತು. ಇಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಹತ್ವದ ಹೆಜ್ಜೆಯೊಂದನ್ನು ಮುಂದೆ ಇರಿಸಿದೆ. ಅದರ ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿ ದೇಹದ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಕುಂದನ್ನುಂಟುಮಾಡದೇ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನೆರವೇರಿಸಿ ಅಂದೇ ಮನೆಗೂ ಕಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುವ ಅಸ್ತ್ರವೊಂದು ವೈದ್ಯರ ಬತ್ತಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಅದು ವಿಡಿಯೋಲೇಸರೋಸ್ಕೋಪಿ!

ಈ ಹೊಸ ವಿಧಾನ ಉದರ ದರ್ಶಕ ಹಾಗೂ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂಯೋಜಿತ ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಸ್ಕ್ಯಾನರ್ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿಯವರೆಗೆ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಯಾವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೂ ಒಡ್ಡದೆ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮುಂದಾದದ್ದು ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸುವುದನ್ನು ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ರೋಗಮೂಲವು ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿ ಕುಳಿತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಶೋಧಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಸುಕೋಮಲ ದೇಹದೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ವಿಧಾನ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತಿದ್ದ ವೈದ್ಯರು ವಿಡಿಯೋಲೇಸರೋಸ್ಕೋಪಿಯಿಂದ ಪುಳಕಗೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗಿಗಳೂ ಅಪಾರ ನೋವು, ಅಳಿಸಲಾಗದ ಕಲೆಯನ್ನು ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ಪಡೆದು ಜೋಲು ಮೋರೆಯೊಂದಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಬೇಕಿಲ್ಲ.

ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗದ ರೋಗ ರುಜಿನಗಳನ್ನು ದಮನ ಮಾಡಲು ಇದುವರೆಗೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೊಸದೊಂದು ಆಯಾಮವನ್ನು ನೀಡಿದ ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಡಾ. ಕಾಮ್ರಾನ್ ನೆಜಹಾಟರಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಎರಡು ದಶಕಗಳಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ಯೂರೋಪ್ ಹಾಗೂ ಇಸ್ರೇಲ್‌ನ ಸರ್ಜನ್ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಕ ಉದರ ದರ್ಶಕದೊಂದಿಗೆ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬೆಸೆಯುವ ನೂತನ ವಿಚಾರವೊಂದು ಜನಿಸಿತ್ತು. ಅದರ ಹಲವಾರು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ತೊಡಕುಗಳ ದೆಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಆ ವಿಚಾರ ತಲೆಯೆತ್ತಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಹೊತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೂತಿದ್ದ ಈ ವಿಚಾರವೇ ಡಾ. ಕಾಮ್ರೇನ್‌ರ ಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ಚೇತನ ನೀಡಿತು. ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾದರು. ಆ ತಂತ್ರಕ್ಕೆ ಮೋಹಿತರಾದ ಕಾಮ್ರೇನ್‌ರಿಗೆ ಅಡ್ಡಗಾಲು ಹಾಕಿ ತಡೆಯಲು ಹಲವಾರು ತೊಡರುಗಳು ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ನಿಂತಿದ್ದವು.

ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಣ್ಣನ್ನು ಸ್ಕೋಪಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿಸಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಒರಗಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನೆರವೇರಿಸುವುದು ಹೀಗೆ ಎರಡೂ ಚಟುವಟಿಕೆ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ನಡೆಯಬೇಕಿತ್ತು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕನಿಗೆ ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂಥ ತಾಂತ್ರಿಕ ತೊಡರುಗಳಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿದ್ದು 1987ರಲ್ಲಿ. ಆಗ ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಭಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಯಿತು. ಸ್ಕೋಪಿಗೆ ಕ್ಯಾಮರಾ ಜೋಡಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕ ರೋಗಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ನಿಂತು ನೋಡುವ ಅವಕಾಶ ಉಂಟಾಯಿತು. ಬರಿಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ್ದನ್ನು ವರ್ಧಕದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೂ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆಯಲಿಕ್ಕೂ ಅನುಕೂಲವಾಯಿತು.

ಒಬ್ಬ ಹೆಣ್ಣುಮಗಳಿಗೆ ಗರ್ಭದೋಳ್ಪರೆ ಬೇನೆ ಗಂಟು ಬಿದ್ದಿತ್ತು. ಬಂಜೆ ಎಂಬ ನಿಂದನೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಲಿಚ್ಛಿಸದೇ ಆಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಭಲ ತೊಟ್ಟಳು. ಒಮ್ಮೆಯಲ್ಲ ಎರಡು ಸಾರೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳಗಾದದ್ದೂ ವಿಫಲವಾಗಿ ದಿಕ್ಕು ತೋಚದಂತಾಯ್ತು. ''ಮಕ್ಕಳಾಗುವ ಭಾಗ್ಯ ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ನೀನಾದರೂ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯಲು, ನೋವಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಳಾಗಲು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದೊಂದೇ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗ'' ಎಂದು ತರ್ಕಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಕೈಚೆಲ್ಲಿ ಕೂತರು. ಆಸೆಯ ಕೊನೆಯ ಎಳೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸಾಗಿದ ಆಕೆ ಡಾ. ಕಾಮ್ರಾನ್ ನೆಜಹಾಟ್ ಅವರಿಗೆ ಮೊರೆ ಹೋದಳು.

ಡಾ. ಕಾಮ್ರಾನ್ 'ಸ್ಕಾಲ್ಪೆಲ್' ಬಳಸಲಿಲ್ಲ.

ಈ ಹೊಸ ವಿಧಾನ ಉದರ ದರ್ಶಕ ಹಾಗೂ ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಂಯೋಜಿತ ರೂಪವಾಗಿದೆ. ಸ್ಕ್ಯಾನರ್ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ಅಡಿಯಿಂದ ಮುಡಿಯವರೆಗೆ ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಯಾವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೂ ಒಡ್ಡದೆ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮುಂದಾದದ್ದು ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸುವುದನ್ನು ಲೇಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಏಳು ಇಂಚು ಉದ್ದನೆಯ ಗಾಯ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಿವಳಿಕೆ (Local Anaesthesia) ಯನ್ನು ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ನೀಡಿ ಟ್ರೋಕಾರ್ ಹಾಕಿ ಚಿಕ್ಕ ಗಾಯ ಮಾಡಿದರು. ಅದರ ಮುಖಾಂತರ ವಿಡಿಯೋ ಲೇಸರೋಸ್ಕೊಪನ್ನು ಒಳ ಸೇರಿಸಿ ; ಹೀರಿಕೆಯ ತುದಿಯನ್ನು, 'ಗ್ರಾಸ್ಪರ್'ದ ಕೊನೆಯನ್ನು ತಳಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೂರಿಸಿ ಕ್ಯಾಮೆರಾಗೆ ಜೋಡಿಸಿದರು. ಇದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂಚಿನ ತಯಾರಿಯ ಮೊದಲ ಹಂತ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉದ್ದೇಶಿತ ಭಾಗಗಳೆಲ್ಲ ಟಿ.ವಿ.ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಆಕಾರ ಪಡೆದವು. ಈಗ ವೈದ್ಯರ ಪರಿಣಿತ ಬೆರಳುಗಳು ಆಡತೊಡಗಿದವು. ದೃಷ್ಟಿ ಮಾತ್ರ ಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂಡಿದ ಭಾಗಗಳೆಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ. ಒಡಲ ಒಳಾವರಣವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಸಮೀಕ್ಷಿಸಲಾಯ್ತು. ಕರುಳುಗಳು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿವೆಯೋ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಬೆಸೆದುಕೊಂಡಿವೆಯೋ ಮುಂತಾದ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳು ಜರುಗಿದವು. ನಂತರ ಲೇಸರ್ ಮುಖಾಂತರ ನೆರವೇರಿಸಿದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದ್ದು ಕೇವಲ ತೊಂಭತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಅವಧಿ; ಅವಳು ವಾರ್ಡಿನ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದಳು. ರಕ್ತದ ಶೀಶೆ ಹೆಚ್ಚುವ ಅಗತ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಐದಾರು ತಾಸಿನ ನಂತರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೂ ಹೋದಳೆಂದರೆ ನೀವು ನಂಬುತ್ತೀರಾ? ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಒಂದು ವಾರದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ತರು ವಾಯ ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಕೆಲಸ ಮಾಡತೊಡ ಗಿದಳು. ಮುಂದೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯೂ ಆಗಿ ಹಾಸುಂಡು ಬೀಸಿ ಒಗೆದಂಥ ಬಂಜೆ ಬದುಕನ್ನೂ ನೀಗಿಕೊಂಡಳು.

ರಜತಪರದೆಯ ಮೇಲೆ ಮೂಡುವ ನಿರ್ಜೀವ ಪಾತ್ರಗಳ ಕಲ್ಪಿತ ಕತೆಯಂತೆ ಕಾಣಿಸುವ ಈ ಘಟನೆಯನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಸಿದ್ದು ವಿಡಿಯೋ ಲೇಸರೋಸ್ಕೊಪಿ.

ಡಾ.ಕಾಮ್ರಾನ್ ಇಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸಂತುಷ್ಟರಾಗಿ ವಿರಾಮ ಪಡೆಯಲಿಲ್ಲ. ವಿವಿಧ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೂ ಈ ತಂತ್ರವನ್ನೇ ಅಳವಡಿಸಿದರು. ರೋಗಿಷ್ಟ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್, ಪಿತ್ತಕೋಶಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ದು ಹಾಕಲು ಈ ವಿಧಾನ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯಾ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕಂತೂ ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತ ವರದಾನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಗರ್ಭದೊಳ್ಪರೆ ಬೇನೆಯಿಂದ ನರಳುವವರು ಈ ತಂತ್ರದಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಟ್ಟಾಗ ಯಾವ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೂ ಆಸ್ಪದವಿಲ್ಲದೆ ಯಾತನೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಲೂ ಸಾಧ್ಯ.

ಇನ್ನು, ಆರ್ಥಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ವಿಡಿಯೋಲೇಸರೋಸ್ಕೊಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮಿತವ್ಯಯಕಾರಿ?

ಪರ್ಮಿಂಗ್‌ಟನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗವು ಅಧ್ಯಯನ ಕೈಗೊಂಡು, ಪ್ರತಿ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲೂ ಮೂವತ್ತು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ಸ್ಫಟಿಕದಷ್ಟೇ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಹಣ, ಸಮಯ ಎರಡೂ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಡಿಯೋಲೇಸರೋಸ್ಕೊಪಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಿತವ್ಯಯಕಾರಿ ಎಂಬುದು.

ಡಾ.ಕಾಮ್ರಾನ್‌ರ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಂದ ಡಾ.ಅಕಾಯಿ ವಕಾಬಾಯಸಿ ಪ್ರಭಾವಿತರಾದರು. ಅವರು ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ಐರ್ವಿನ್ ಬ್ಯಾಕ್‌ಮನ್ ಲೇಸರ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಎದೆ ರೋಗ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರು. ಮೇಜರ್ ಆಪರೇಷನ್ ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದ್ದ ಪುಪ್ಪುಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎರಡು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ವಿಡಿಯೋಲೇಸರೋಸ್ಕೊಪಿ ತಂತ್ರ ಬಳಸಿ ಯಶ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ.

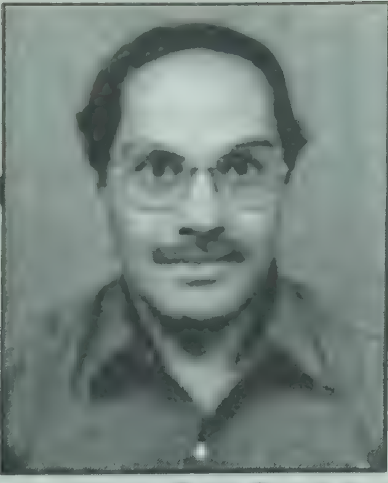
ಅವರು, ನಿಭಾಯಿಸಿದ ಮೊದಲ ಪ್ರಕರಣವೆಂದರೆ ನ್ಯೂಮೊಥೊರ್ಯಾಕ್ಸ್ ಪುಪ್ಪುಸದ ಹೊರಾವರಣದಲ್ಲಿಯ ಪೂತಿಕೋಶ (Cyst) ಅಥವಾ ಬೊಬ್ಬೆ ಒಡೆಯುವುದರಿಂದ ವಾಯು ಒಸರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಒಸರಿದ ವಾಯು ಪುಪ್ಪುಸ ಮತ್ತು ಪುಪ್ಪುಸದ ಮೇಲ್ಪೊರೆಯಾದ ಪಕ್ಕೆಪೊರೆ (Pleurq) ನಡುವೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದು. 'ನ್ಯೂಪೋಥೆರ್ಯಾಕ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ವಾಯು ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹೇರುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ತ್ವರಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಏದುಸಿರಿನಿಂದ ನರಳುವ ಇಂಥ ರೋಗಿಯ ಎದೆಗೂಡನ್ನು ತೆರೆದು ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಕಣಜಾಲವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವುದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿತ್ತು. ಇದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ನವೀನ ವಿಧಾನ ಬಳಸಿದ ಡಾ. ಅಕಾಯಿ ಎರಡು ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ನಡುವೆ ವಿಡಿಯೋಲೇಸರೋಸ್ಕೊಪಿಯನ್ನು ತೂರಿಸಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಅಂಗ, ಅಂಗಾಂಶ, ಕಣಜಾಲಗಳ ದುರಸ್ತಿಯನ್ನು ಲೇಸರ್ ಮೂಲಕ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದರು. ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ 'ಹ್ಯಾಂಡಿಪ್ಲಾಸ್ಟ್' ಹಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಗೆ ತೆರಳಿದ ರೋಗಿಗೆ ಮುಂದೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಕಾಡಲಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೊಳಗಾದ ಹಲವಾರು ರೋಗಿಗಳು ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಗುಣಮುಖರಾದರು.

ಡಾ. ಅಕಾಯಿ ಅವರು ವಿಡಿಯೋಲೇಸರೋಸ್ಕೊಪಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಕರಣ 'ಬುಲ್ಲಸ್ ಎಂಪಿಸಿಮಾ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ರೋಗವೊಂದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು. ಇಂಥ ರೋಗಿಯ ಎದೆ ಗೂಡು ಬ್ಯಾರಲ್ಲಿನಂತೆ ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಒಳಸೇರಿದ ಹವೆಯನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ಎಷ್ಟೇ ಹೆಣಗಿದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ತಾಜಾ ಹವೆ ಒಳಗೆ ಹೋಗಲು ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಹವೆ ಸೇವಿಸಲು ಹಾತೊರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವಾಗಿ ಬಾಯಿ ಬಾಯಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಕನಿಷ್ಠ 20,000 ಜನರ ಪ್ರಾಣಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಹಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಈ ಭೀಕರ ರೋಗಕ್ಕೆ ಈಡಾದವರನ್ನು ಪಾರು ಮಾಡಲು ಇದುವರೆಗೆ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಉಪಾಯಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಡಾ.ಅಕಾಯಿ ಅವರು ವಿಡಿಯೋಲೇಸರೋಸ್ಕೊಪಿಯ ಬಾಣ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ 'ಬುಲ್ಲಸ್ ಎಂಪಿಸಿಮಾ'ದ ಮೇಲೂ ವಿಜಯ ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕರುಳು ಬಾಲದುರಿತ ; ಮೂತ್ರಕೋಶ ಕಲ್ಲುಗಳು, ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳ್ಪರೆಯುರಿತ, ಗರ್ಭಕೋಶದ ಗಂಟುಗಳು, ಹೊರಬಸಿರು (Ectopic Pregnancy), ಪುಪ್ಪುಸದ ಬೇನೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಗೋಚರಿಸಿರುವ ವಿಡಿಯೋ ಲೇಸರೋಸ್ಕೊಪಿ ವಿಧಾನ ರೋಗಿಗಳ ವೇಳೆ, ಹಣ, ರಕ್ತ, ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಲು ಸಜ್ಜಾಗಿ ನಿಂತಿದೆ. ತುಸು ಬೇಸರದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ವಿಡಿಯೋ ಲೇಸರೋಸ್ಕೊಪಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುವ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಕೇವಲ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಇದ್ದಾರೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಂತೂ ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನೇ ಉಂಟು ಮಾಡಿರುವ ಈ ವಿಧಾನ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಕ ಬಳಕೆಗೆ ನಿಲುಕುವಂತಾಗುವ ದಿನಗಳಿಗಾಗಿ ಕನಸುಗಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಎದುರು ನೋಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ನಿನ್ನೆ ಆಗಸದಲ್ಲಿ ಕಡು ಕತ್ತಲಿತ್ತು. ಇಂದು ಭರವಸೆಯ ಚುಕ್ಕೆಯೊಂದು ಮಿನುಗುತ್ತಿದೆ. ನಾಳೆ ಆ ಚುಕ್ಕೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕೈಗೆಟಕುವಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವೇ ಸಾಗಿ ಬಂದೀತು.

★★★



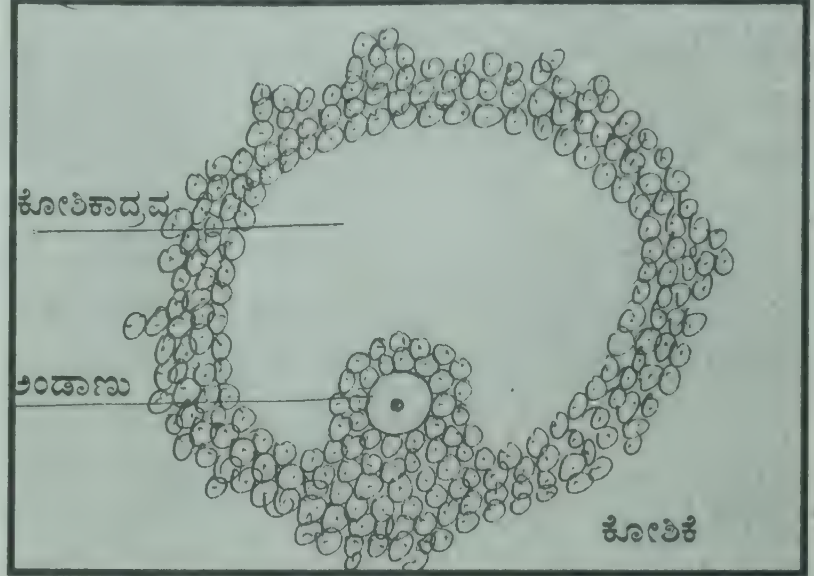
ಡಾ । ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಉಭಯ ಕುಶಲೋಪರಿ

ತಂಬಾಕು!

ಇದನ್ನೇಕೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಿತೋ ಆ ಪ್ರಕೃತಿ!...... ಇದು ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ತನ್ನ ಅಡಿಯಾಳನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು, ತನಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಅವನನ್ನು ಕುಣಿಸುತ್ತಿದೆ. ''ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟು ದುಃಖ ಪಡೆಯಲು'' ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ವಾಸ್ತವದ ಪರಿವೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗಿಲ್ಲ.

ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾ ಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅಪಾರ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು, ಆದರೆ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತಹದ್ದು ಎಂದರೆ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನಾ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹಲವಾರು.



ಮನುಕುಲವ ಅಳಿಸುವುದೇ ಈ ತಂಬಾಕು?

ಈ ಮನುಷ್ಯ ಸಿಗರೇಟನ್ನು ತುಟಿಗಿಟ್ಟು, ಅದರ ಮುಂದಿನ ತುದಿಗೆ ಕಡ್ಡಿಗೀರಿ ಬೆಂಕಿ ಹೊತ್ತಿಸಿದಾಗ, ಅದರ ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ತನಗೆ ತಾನೆ ಬೆಂಕಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಿಧಾನ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಅವನಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಂಕಿಯು ಸಿಗರೇಟನ್ನು ಸುಡುತ್ತಾ ಬೂದಿಯನ್ನು ಉದುರಿಸುವುದು ಅವನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿರುವ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಉರಿದು ಬೂದಿಯಾಗುವುದು ಅವನಿಗೆ ಕಾಣುವುದೇ ಇಲ್ಲ!

ತಂಬಾಕಿಗೆ ಹೆಸರು ಒಂದಿದ್ದರೆ ರೂಪಗಳು ಹತ್ತು. ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟ್, ಸಿಗಾರ್, ಚುಟ್ಟಾ, ಪೈಪ್, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಕಡ್ಡಿಪುಡಿ, ನಶ್ಯ ಹೀಗೆ..... ಅಡಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸುಣ್ಣದೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಖೈನಿ, ಮಾವ, ಬಜ್ಜರ್, ಪಾನ್ ಮಸಾಲ, ಮೈನ್ ಪುರಿ, ಮಿಶ್ರ, ಗುಟಕಾ..... ಹೊಸ ಹೊಸ ರೂಪ, ಹೊಸ ಹೊಸ ಹೆಸರು. ಆದರೆ ವಸ್ತು ಒಂದೇ...... ತಂಬಾಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ಒಂದೇ......

ಪುರುಷ:

ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 1000 ವಿಷವಸ್ತುಗಳಿವೆ. ಈ ವಿಷ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು

ತಂಬಾಕಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅಪಾರ. ಆದರೆ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತಹದ್ದು ಎಂದರೆ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನಾ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು. ಸಂತಾನವನ್ನು ಸೃಜಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹೃದಾಯಾಘಾತವನ್ನೂ ತರಬಲ್ಲದು. ಹಾಗಾಗಿ, ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸ ಲಾಗಿದೆ.

ವಸ್ತುಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕಗಳು. ಅಂದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತಹವು ಎಂದರ್ಥ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅರಿವಿದೆ. ಆದರೆ ತುಂಬಾ ತುಂಬಾ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯದೇ ಇರುವಂತಹ ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ಗುಣ ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗಿದೆ. ಅದುವೇ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ವ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಿರಿದಾಗಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ! ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಸವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಸಹಜವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಆ ಅಂಗದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳ ವ್ಯಾಸ ತೀರಾ ಕಿರಿದಾದಾಗ, ಮಿದುಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ವ ಹೊಡೆಯಬಹುದು. ಹೃದಯಧಲ್ಲಿ, ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು!........ಇದೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು ಶಿಶ್ನದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ, ಶಿಶ್ನದ ನಿಮಿರುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾರಂಭಿ

ಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಂಜೆತನ ತಲೆದೋರುವ ಭೀತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ವೀರ್ಯದ-ಅಂದರೆ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳು-ಮೂರು ಮುಖ್ಯವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಶುಕ್ರಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ. ಎರಡನೆಯದು ಶುಕ್ರಾಣುಗಳ ಚಲನಾಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಮೂರನೆಯದು ಅಸಹಜ ಶುಕ್ರಾಣುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ! ತಂಬಾಕು ಪ್ರಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ.

ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವ ಗಂಡಸನ್ನು ಒಬ್ಬ ದೊಡ್ಡ ಹೀರೋ ಅಥವಾ ಅತಿ ಲೈಂಗಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವ ಗಂಡಿನಂತೆ ಚಿತ್ರಿಸುವುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅವನ ಸಂಭೋಗ ಶಕ್ತಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಂತಾನವನ್ನು ಸೃಜಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಅವನಿಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಯುವಜನತೆ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಸ್ತ್ರೀ :

ತಂಬಾಕನ್ನು ನಾನಾ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ನಗರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇವನೆ ಒಂದು ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಖೇದಕರ. ಹಾಗೆಯೇ ''ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ''(ಪ್ಯಾಸಿವ್ ಸ್ಮೋಕಿಂಗ್)-ಅಂದರೆ ಇತರರು ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದುವಾಗ, ಬಿಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನವರಿಗೆ ಕುಡಿಸುವುದು-ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಗಂಡ ಸಿಗರೇಟ್ ಸೇದಿದಾಗ ಅದರ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹೆಂಡತಿ ಕುಡಿಯಲೇಬೇಕು. ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಧೂಮಲೀಲಾ ವಿನೋದದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದಾಗ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಹೊಗೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಡ್ರೈವರ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಎಲ್ಲಾ ಸ್ತರದ ಗಂಡುಗಳು ಸಿಗರೇಟ್ ಅಥವಾ ಬೀಡಿ ಹೊತ್ತಿಸಿದಾಗ.... ಅಲ್ಲಿರುವ ಹೆಂಗಳೆಯರು ತಾವೂ ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಲೇ ಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಬಸ್ಸಿನಿಂದ ಇಳಿದುಹೋಗಬೇಕು!....

ಸ್ತ್ರೀ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಲಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಲಿ, ತಂಬಾಕು ತನ್ನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತೋರಿಯೇತೀರುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯ ಸಂತಾನ ವರ್ಧನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ತಂಬಾಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ವಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ನಿಕೋಟಿನ್. ಈ ನಿಕೋಟಿನ್, ಕೋಶಿಕಾ ದ್ರವದಲ್ಲಿ (ಫಾಲಿಕ್ಯುಲಾರ್ ಫ್ಲೂಯಿಡ್) ಇರುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಡಾಣು ಒಂದು ಕೋಶಿಕೆಯ ಒಳಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೋಶಿಕಾ ದ್ರವದ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದ್ರವದಲ್ಲಿರುವ ನಿಕೋಟಿನ್, ಅಂಡಾಣುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಏರುಪೇರು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಅಂಡಾಣುವಿನ ಫಲ ಕಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಹೊಸ ಅಂಡಾಣುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಯುಗ್ಮಜ (ಜೈಗೋಟ್) ಅಂದರೆ ಶುಕ್ರಾಣು ಮತ್ತು ಅಂಡಾಣುಗಳ ಮಿಲನದ ನಂತರದ ವಿಶೇಷ ಜೀವಕೋಶವು ಸತತ ವಿಭಜನೆಯ ಫಲವಾಗಿ, ಜೀವಕೋಶಗಳ ಒಂದು ''ಚೆಂಡಾಗಿ'' ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇದು ಉರುಳುರುಳುತ್ತಾ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಬಂದು ನಾಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆದು ಮಗುವಾಗುತ್ತದೆ-ತಂಬಾಕಿಗೆ ತುತ್ತಾದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭ ನಾಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ.

ಧೂಮಪಾನೀ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ.

ಅಕಾಲ ಶಿಶುವಿನ ಜನನ (ಅಂದರೆ 37 ವಾರಗಳು ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು) ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ-ಪರೋಕ್ಷ ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವವರಿಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಗರ್ಭದೊಳಗೇ ಸಾಯುವ ಶಿಶುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಇವರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ. ಅಪಾಯಕಾರೀ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಮಾಸುವಿನಲ್ಲಿರುವ (ಪ್ಲಾಸೆಂಟ) ರಕ್ತನಾಳಗಳ ವ್ಯಾಸವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಿನ ತೂಕ, ಸರಾಸರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಎಳೆಕಂದ, ನಾನಾರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಠಾತ್ತನೆ ಸಾವು ಬಂದೆರಗುವ ''ಸಡನ್ ಇನ್‌ಫಂಟ್ ಡೆತ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ಸ್'' ಎಂಬ ಮಾರಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಕೊನೆಯುಸಿರನ್ನು ಎಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹವರ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ವೇಳೆ ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದರೂ ಸಹ, ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗ, ಹೃದಯ ರಕ್ತನಾಳ ರೋಗಗಳು, ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.

...ಹೀಗೆ, ಧೂಮಪಾನಕ್ಕೆ-ತಂಬಾಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಮಹಿಳೆಯ ಸಂತಾನವರ್ಧನಾ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಂತಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಅವಕಾಶವೂ ಆಕೆಗಿಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾವಿರ ರಸಾಯನಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ವಿರೂಪಗೊಳಿಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು... ಹಾಗಾಗಿ ತಂಬಾಕೆಂಬುದು ಇಳೆಯ ಮೇಲಿರುವ ಮಾನವನ ಮಹಾಶತ್ರು ಎಂದು ಸಂಶಯವಿಲ್ಲದಂತೆ ಕರೆಯ ಬಹುದು.

ಈಗ ನಾವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ತಂಬಾಕನ್ನು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕು.

ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಬಹಿಷ್ಕಾರ ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ, ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ಈ ಕೆಲಸವನ್ನು ಕೇರಳ ಈಗಾಗಲೇ ಮಾಡಿದೆ...ನಾವೂ ಮಾಡೋಣ. ■

ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?

✍ ನಚಿಕೇತ

''ಆಚಾರವಿಲ್ಲದೆ ನಾಲಿಗೆ, ನಿನ್ನ ನೀಚ ಬುದ್ದಿಯ ಬಿಡು ನಾಲಿಗೆ'' ಎಂದು ಹಾಡಿದರು ದಾಸರು. ನಾಲಿಗೆಯೆಂಬ ಅಂಗ ಬಹು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ಅಂಗ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆಯ ಮುಖ್ಯ ಕೆಲಸ ರುಚಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವುದು. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲಿಗೆ, ಜಗಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿರುವಿ ಹಾಕುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ. ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ, ಈ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಧ್ವನಿಯನ್ನು ಹೊರಡಿಸಲು ಹಾಗೂ ಮಾತನಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ''ಎಲುಬಿಲ್ಲದ ನಾಲಿಗೆ'' ಎಂಬ ನುಡಿಗಟ್ಟು ನಾಲಿಗೆಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವವರನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ನಾಲಿಗೆ ಬಹು ಹರಿತವಂತೆ! ಆ ಹರಿತದ ರುಚಿ ನೋಡಿದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತು. ಅದು ಎಂತಹ ರಕ್ತಪಾತಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದೆಂಬ ಅಂಶ... ಇಂತಹ ಅದ್ಭುತ ನಾಲಿಗೆಯೆಂಬ ಅಂಗದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡಿ.....ಒಂದು ಮಾತು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸರಿಯುತ್ತರಗಳಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

1. ನಾಲಿಗೆಯು ರುಚಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾತನಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗೆದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿರುವಿಹಾಕಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯು ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಅವು ಯಾವವೆಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲಿರ?

a. ಬೇಟೆಯ ಹಿಡಿಯಲು

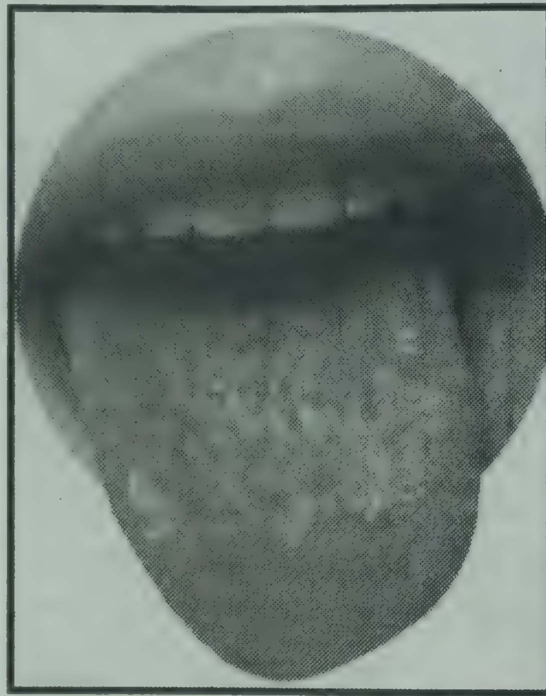
b. ದೃಷ್ಟಿಸಲು

c. ಕಚ್ಚಲು

d. ವಾಸನೆ ತಿಳಿಸಲು

e. ಅನುಭವಿಸಲು

2. ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕನ ನಾಲಿಗೆಯ ಸರಾಸರಿ ಉದ್ದ ಎಷ್ಟಿರಬಹುದು? (ಹೆಂಗಸರ ನಾಲಿಗೆ ಬಹಳ ಉದ್ದ ಎಂಬ ಸಾಹಿತ್ಯಕ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತರುವುದು ಬೇಡ)



a. 10 ಸೆಂ.ಮೀ.

b. 12 ಸೆಂ.ಮೀ.

c. 15 ಸೆಂ.ಮೀ.

d. 20 ಸೆಂ.ಮೀ.

3. ನಾಲಿಗೆಗೆ ಮೂಳೆಯಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯುವ ನಾಲಿಗೆ ಸುಳ್ಳನ್ನು ಲೀಲಾಜಾಲವಾಗಿ ನುಡಿಯಬಲ್ಲುದು. ಹಾಗಿದ್ದ ಮೇಲೆ ನಾಲಿಗೆಯ ರಚನೆ ಯಾವುದರಿಂದಾಗಿದೆ?

a. ಮೃದ್ವಸ್ಥಿ

b. ನರಗಳು

c. ಸ್ನಾಯುಗಳು

e. ಕೊಬ್ಬು

4. ಅಗೆದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿರುವಿ ಹಾಕಲು ನಾಲಿಗೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದು ನಮಗೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹ ವಿಷಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗಲು ನಾಲಿಗೆಯ ಸಹಾಯ ಬೇಕೆ?

a. ಬೇಕು

b. ಬೇಡ

5. ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹಸು, ತನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಲು ನಾಲಿಗೆಯಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ನೆಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ಹಸುವಿನ ನಾಲಿಗೆಯ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವರಿಗೆ, ಅದು ಒಳ್ಳೇ ಉಪ್ಪು ಕಾಗದದ (ಸ್ಯಾಂಡ್ ಪೇಪರ್) ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರ ನಾಲಿಗೆ ಇಷ್ಟು ಒರಟೊರಟಾಗಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸಹ ಅದು ಮುಳ್ಳು ಮುಳ್ಳಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಏಕೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲಿರ?

a. ನರಗಳ ತುದಿಗಳು ಚಾಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ

b. ಚೂಚುಕಗಳಿರುತ್ತವೆ

c. ಸ್ನಾಯುವಿನ ರೂಪ ಬದಲಾವಣೆ

6. ನಾಲಿಗೆಯು ರುಚಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ರಸನಾಂಗ ಎಂದು ಕರೆದವು. ನಾಲಿಗೆಯ ಯಾವ ಭಾಗ ರಸಾನುಭವವನ್ನು ಅಂದರೆ ರುಚಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ? ಅದರ ಹೆಸರೇನು?

a. ಇಡೀ ನಾಲಿಗೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ

b. ರಸನಾಗ್ರಗಳು

c. ರುಚಿ ಅಂಕುರಗಳು

e. ಜಿಹ್ವಾ ನರಾಗ್ರಗಳು

7. ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯು ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ರಸನಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲದು. ಸಿಹಿ,

ಕಹಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹುಳಿ. ಕೆಲವು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯು ಲೋಹೀಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷಾರೀಯ ರುಚಿಗಳನ್ನು ಆಸ್ವಾದಿಸಬಲ್ಲುದು ಎಂದು ವಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಹಾಗಿರಲಿ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ನಾಲ್ಕು ರುಚಿಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿಳಿಸಬಲ್ಲ ನಾಲಿಗೆಯ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳು ಯಾವವು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲಿರ? ಪಟ್ಟಿ ಹೊಂದಿಸಿ?

a. ಉಪ್ಪು i) ಪಕ್ಕಗಳು

b. ಸಿಹಿ ii) ಹಿಂಭಾಗ

c. ಹುಳಿ iii) ತುದಿ

d. ಕಹಿ iv) ಮಧ್ಯಭಾಗ

8. ರುಚಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸಬಲ್ಲ ಭಾಗ (ಅಂದರೆ 6ನೆಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಉತ್ತರ) ಕೇವಲ ನಾಲಿಗೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಾಯಿಯ ವಿವಿದೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿದೆ. ಅವು ಯಾವವು?

a. ತುಟಿ b. ಗಲ್ಲ

c. ತಾಲು d. ಗಂಟಲ ಮೇಲ್ಭಾಗ

e. ಗಂಟಲ ಕೆಳಭಾಗ f. ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಭಾಗ

9. ನಮಗೆ ರುಚಿಯು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ನಾಲಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಕೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಅಂಗ/ಅಂಗಗಳ ನೆರವು ಬೇಕೆ? ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಆ ಅಂಗ/ಅಂಗಗಳು ಯಾವವು?

a. ನಾಲಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಕು

b. ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಿವಿ ಸಾಕು

c. ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೂಗು ಸಾಕು

d. ನಾಲಿಗೆ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಿವಿಗಳೆಲ್ಲ ಬೇಕು.

10. ರುಚಿ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಇಂದ್ರಿಯ ಜ್ಞಾನವು

a. ಒಂದು ದುರ್ಬಲ ಜ್ಞಾನ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಾ ರಂಬಿಸುತ್ತದೆ.

b. ಒಂದು ಮಧ್ಯಮ ಮಟ್ಟದ ಜ್ಞಾನ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅಷ್ಟೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

c. ಒಂದು ಪ್ರಬಲ ಇಂದ್ರಿಯ ಜ್ಞಾನ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

11. ರುಚಿಯ ನಿಖರ ಅನುಭವವಾಗಬೇಕಾದರೆ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಯಾವ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು?

a. 30^0-40^0C b. 40^0-50^0C

c. 20^0-30^0C d. 20^0-40^0C

12. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವ ರುಚಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರಬಹುದು.

a. ಹೌದು b. ಇಲ್ಲ

13. ಜಾಮೂನನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯಬೇಕೋ ಅಥವಾ ಕಾಫೀ ಕುಡಿದ ಮೇಲೆ ಜಾಮೂನನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕೋ?

a. ಜಾಮೂನು ತಿಂದು ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.

b. ಕಾಫಿ ಕುಡಿದು ಜಾಮೂನನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ.

14. ಕೆಲವರ ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಯ ತೆಪ್ಪಗಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇನೆಂದು ಹೇಳಬಲ್ಲಿರ?

a. ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವ ಲಕ್ಷಣ

b. ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸದಿರುವ ಲಕ್ಷಣ.

c. ನಾಲಿಗೆಗೆ ಮೆತ್ತಿರುವ ಜಿಡ್ಡು

c. ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣ

15. ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಬಂದಾಗ ನಾಲಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ.

a. ಕಾಮಾಲೆ i) ಕೆಂಪು

b. ವಿಷಮ ರಕ್ತ ಹೀನತೆ (ಪರ್ನೀಶಿಯಸ್ ಅನೀಮೀಯ) ii) ಹಳದಿ

c. ಶಿಲೀಂದ್ರ ಸೋಂಕು iii) ಕಪ್ಪು

16. ರುಚಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ ಜೊಲ್ಲಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

a. ಹೌದು b. ಇಲ್ಲ

17. ''ಸೋಡಿಯಂ ಬೆಂಜೋಯೇಟ್'' ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿನ ರುಚಿ ಯಾವುದಿರಬಹುದು?

a. ಸಿಹಿಯಿಂದ ಹುಳಿಯವರೆಗೆ

b. ಕಹಿಯಿಂದ ಉಪ್ಪಿನವರೆಗೆ

c. ಸಿಹಿಯಿಂದ ಹುಳಿಯವರೆಗೆ, ಕಹಿಯಿಂದ ಉಪ್ಪಿನವರೆಗೆ

d. ಅದಕ್ಕೆ ರುಚಿಯಿರುವುದಿಲ್ಲ.

18. ವೈದ್ಯರು ಕೆಲವು ಸಲ ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯ ಕೆಳಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಏಕಿರಬಹುದು?

a. ಗುಳಿಗೆಯ ಕಹಿ ರುಚಿಯ ಮರೆಸಲು

b. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕರಗಲು

c. ಗುಳಿಗೆಯ ಪ್ರಭಾವ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ತಲೆದೋರಲು

19. ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ 30-50%ರಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. (ತಂಬಾಕಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು) ಈ ಅಂಕೆ ಸಂಖ್ಯೆ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟಿರಬಹುದು ಎಂದು ಊಹಿಸಬಲ್ಲಿರ?

a. 3-5% b. 10-15%

c. 15-20% b. 40-50%

20. ನಾಲಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಟ್ಟುವಾಗ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ತೋರಿಸಬಹುದು?

a. ಸಣ್ಣ ಗಂಟು

b. ನಾಲಿಗೆಯ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ

c. ರುಚಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ

d. ಬಿಳಿಯ ಮಚ್ಚೆ

ಉತ್ತರಗಳು :

1. a ಮತ್ತು e :

ಕಪ್ಪೆಯು ನಾಲಿಗೆ ನೆರವಿನಿಂದ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ತಿನ್ನುತ್ತದೆ. ಹಾವು ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೊರಚಾಚಿ ಹೊರಗಿನ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

2. a

3. c

4. a.

(65 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಸದ್ದಿಲ್ಲದ ಹಂತಕ ಬಿ.ಪಿ.

✍ ಡಾ. ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ 'ಬಿ.ಪಿ'ಯೇ ಆಗಿದೆ. ಹತ್ತಾರು ವಯಸ್ಕರು ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯಲು ಕೂತರೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಬಿ.ಪಿಯ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಬೀದಿ ಮಾತಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿರುವ ಬಿ.ಪಿ ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಜನ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗಾದರೂ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

'ಬಿ.ಪಿ' ಸಿರಿವಂತರ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದು ಹಳ್ಳಿಗರಿಗಿಂತಾ, ಪಟ್ಟಣಿಗರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗಂಡಸರೇ ಬಿ.ಪಿಗೆ ಸೆರೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ತರ್ಕಿಸಲಾಗಿತ್ತು ಕೆಲಕಾಲದ ಹಿಂದೆ. ಆದರೆ ಬಿ.ಪಿ ಈಗ ಈ ಎಲ್ಲ ಭೇದ-ಭಾವಗಳನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ, ಸಮಾಜವಾದಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆಗರ್ಭ ಶ್ರೀಮಂತನಿಗೂ-ಬಡ ಬೋರೇಗೌಡನಿಗೂ; ಸ್ಥೂಲಕಾಯನಿಗೂ, ಬಡಕಲ ಮೈಯವನಿಗೂ, ಗಂಡಸರಿಗೂ, ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ತರದ ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದ ಜನರಿಗೂ ಬಿ.ಪಿ ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಸುಳಿವು ಕೊಡದ ಹಂತಕ

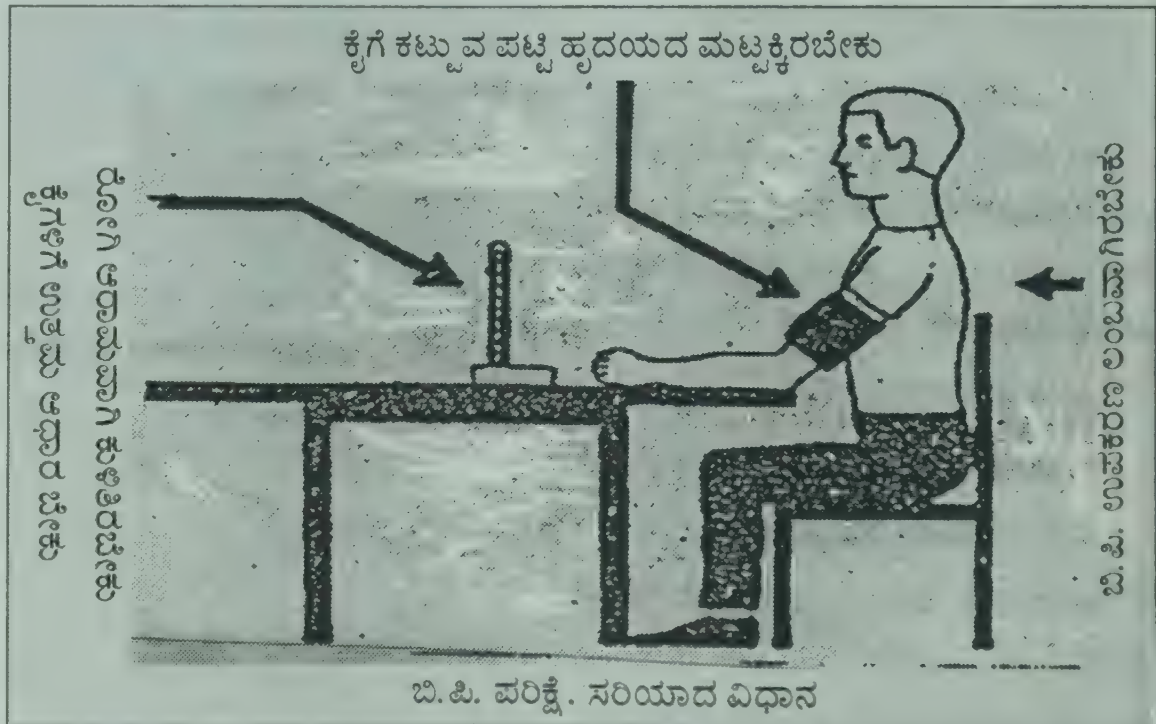
'ಬಿ.ಪಿ' ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಕಾಯಿಲೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಇದು ತನ್ನ ಸುಳಿವನ್ನೇ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿ.ಪಿ ಇರುವ ಕೆಲ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರ ಹಾಗೆಯೇ ಇದ್ದರೂ, ಬಿ.ಪಿಯಿಂದಾಗಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಗಂಭೀರ ತೊಂದರೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ 'ಬಿ.ಪಿ'ಯನ್ನು ಸದ್ದಿಲ್ಲದ ಹಂತಕ ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮುವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದವರು ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಬಿ.ಪಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಬಿ.ಪಿಯಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಪತ್ತೆಯಾದರೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಮುಂದಾಗಬಹುದಾದ ಅವಘಡಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎಂದರೇನು ?

ದೇಹಕ್ಕೆ ಜೀವವಾಹಿನಿಯಾದ ರಕ್ತ ಅನವರತವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳೆಂಬ ಕೊಳವೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹೃದಯ ರಕ್ತವನ್ನು ರಭಸವಾಗಿ ಪಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದಿಂದ ರಭಸವಾಗಿ ಹೊರ ಹೊಮ್ಮಿದ ರಕ್ತವು ರಕ್ತನಾಳದ ಗೋಡೆಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಈ ಒತ್ತಡವನ್ನೇ ನಾವು ಬಿ.ಪಿ (ರಕ್ತದೊತ್ತಡ) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ದೇಹದಲ್ಲೂ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇದ್ದೇ

> ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬದುಕಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಕಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಹೃದಯ, ಮಿದುಳು, ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಪರಿಣಾಮ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ವೇಗವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಗಾತ್ರವು ದೊಡ್ಡದಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಇದೆ. ಆಗಾಗ ತೀವ್ರ ಉಬ್ಬಸ, ಬೆವರು ಉಂಟಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನೂ ಅಧಿಕಗೊಂಡರೆ ಸಾವು ಕೂಡಾ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.



ಬಿ.ಪಿ. ಪರಿಕ್ಷೆ. ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನ

ಇರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಈ ಒತ್ತಡ ಸಹಜಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಬಿ.ಪಿ) ಎಂದೂ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಲೊ.ಬಿ.ಪಿ) ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಹೃದಯ ಕುಗ್ಗಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಆಕುಂಚನ ಒತ್ತಡ (ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್ ಬಿ.ಪಿ) ಎಂದು ; ಹೃದಯ ಹಿಗ್ಗಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ವಿಕಸಿತ ಒತ್ತಡ (ಡಯಾಸ್ಟೋಲಿಕ್) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿ ಈ ಎರಡು ಒತ್ತಡಗಳು ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ 120 ಮತ್ತು 80 ಇರುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನೇ ವೈದ್ಯರು 120/80 ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಅ... ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ,

★ ಹೃದಯದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣ.

★ ಹೃದಯದಿಂದ ರಕ್ತ ಹೊರಹೊಮ್ಮು...

ರಭಸ.

★ ರಕ್ತ ಮಂದತೆ (ಸ್ನಿಗ್ಧತೆ)

★ ರಕ್ತನಾಳದ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ(ಮೃದುತ್ವ)

★ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂವೇದಿ ನರಗಳ ಕಾರ್ಯಶೀಲತೆ

ನಮ್ಮ ಬಿ.ಪಿ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು ?

ಆರೋಗ್ಯವಂತರಲ್ಲಿಯೂ (ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇಲ್ಲದವರು) ಕೂಡ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮಾನಸಿಕ ಉದ್ವೇಗ, ಹೊಸಪರಿಸರ ಮುಂತಾದ ಹತ್ತುಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬಿ.ಪಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಏರಿಳಿತವು ಕಾಣುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಬಿ.ಪಿ ಸತತವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇದ್ದರೆ ಆಗ ಮಾತ್ರ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಿ.ಪಿ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಿ.ಪಿ. ಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಿ.ಪಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಖಚಿತವಾದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಿ.ಪಿ. ಇದೆ ಎಂಬ ಹಣೆಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಅಂಟಿಸಬಹುದು.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನಿರ್ದೇಶನವೆಂದರೆ,

★ 140/90 ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವವರಿಗೆ ಬಿ.ಪಿ. ಇಲ್ಲವೆಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು.

★ 160/95ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇರುವವರನ್ನು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ರೋಗಿಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು.

★ 140/90 ರಿಂದ160/98ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇದ್ದವರನ್ನು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಂಭವನೀಯರೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಇಂತಹವರ ಬಿ.ಪಿ.ಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು.

ಬಿ.ಪಿ ಮಾಪನ

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅನಾದಿಕಾಲಗಳಿಂದಲೂ ಮಾನವನನ್ನು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರಲೂ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಗ ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಉಪಕರಣವೇ ಇದ್ದಿಲ್ಲ. ವಿಲಿಯಂ ಹಾರ್ವೆ 1616ರಲ್ಲಿ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲಿಸುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದನು. ಲೆನ್‌ಹ್ಯಾಕ್ 1819ರಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ



ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಬಿ.ಪಿ. ಮಾಪಕ

ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಪರಿಕರವಾದ ಸ್ಟೆತಾಸ್ಕೋಪನ್ನು ಆವಿಷ್ಕರಿಸಿದನು. ತದನಂತರ ಜರ್ಮನಿಯ ವಿರೋಡ್ಜ್ 1853ರಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ ಅಳೆವ ಮಾಪಕವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದನು. 1896 ಮತ್ತು 1905ರಲ್ಲಿ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿಕೊಲೈಕರೂಟ್ ಮತ್ತು ಕೊಫ್ ಎಂಬುವವರು ಬಿ.ಪಿ ಮಾಪಕದಲ್ಲಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಈಗ ಬಿ.ಪಿಯನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳೂ ಬಂದಿವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಪಾದರಸವಿರುವ ಬಿ.ಪಿ. ಮಾಪನ ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಮನ್ನಣೆ ಗಳಿಸಿದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಅಳೆಯಲು ಬಳಸುವ ಉಪಕರಣದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಭಾಗಗಳೆಂದರೆ,

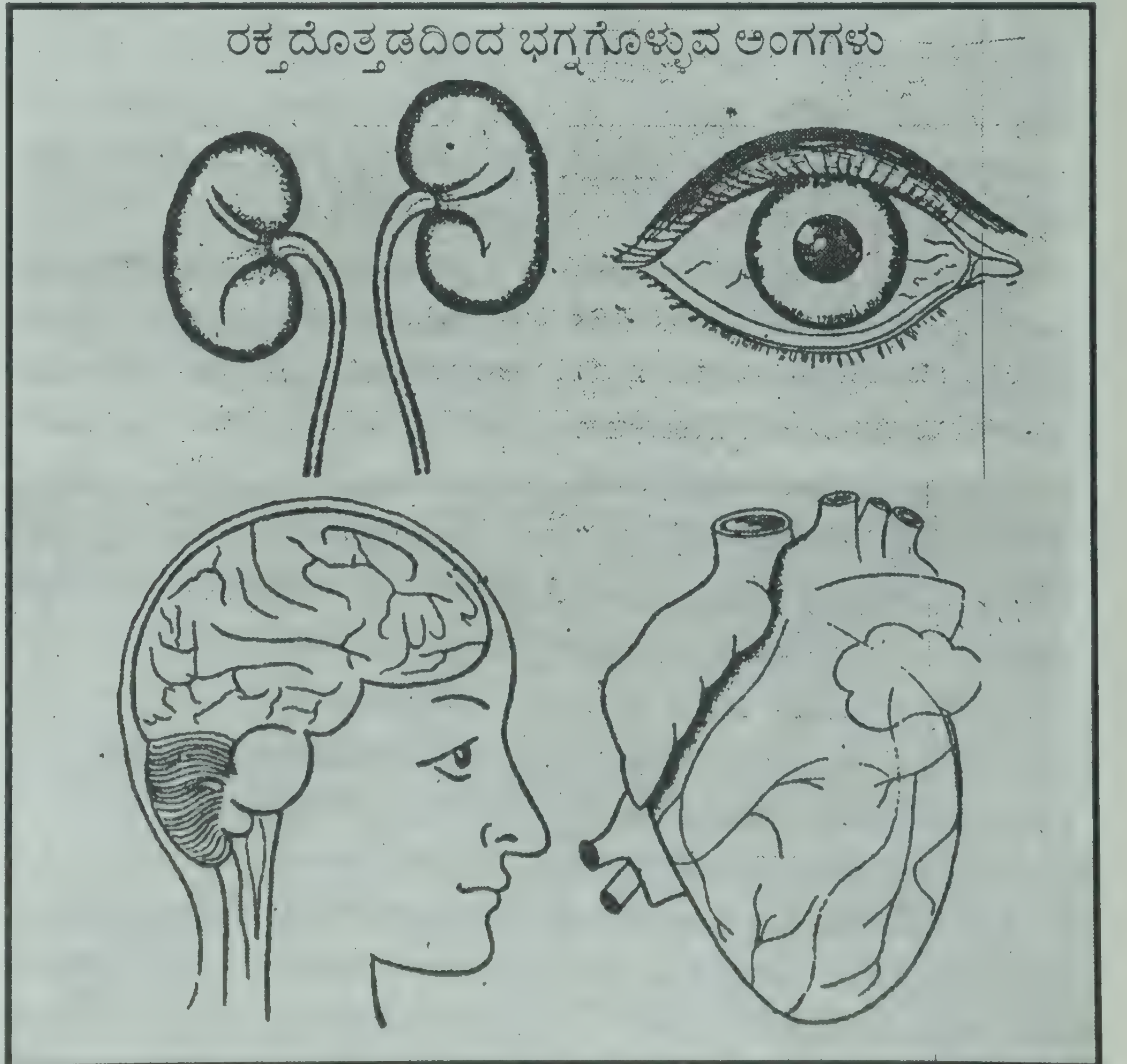
(1) ತೋಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುವ ಪಟ್ಟಿ

(2) ಗಾಳಿಯನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ರಬ್ಬರ್ ಬುರುಡೆ

(3) ಪಾದರಸವಿರುವ ಫಲಕ.

ಬಿ.ಪಿ ಇದ್ದರೆ ಭಯ ಬೇಡ

ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಬಿ.ಪಿ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದಾಕ್ಷಣ ಹೆದರಿ ಕಂಗಾಲಾಗಿ ತಲೆಮೇಲೆ ಕೈಹೊತ್ತು ಕೂರುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಯಾರಿಗೂ ಬಾರದ 'ಬಿ.ಪಿ.' ನನಗೇ ಬಂತೇ ಎಂತು ಹಲಬುವವರೂ ಉಂಟು. ಬಿ.ಪಿ ಬಗ್ಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಆತಂಕ ಬೇಡ, ಭಯವೂ ಬೇಡ. ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೋಡಿ ; ಅದೆಷ್ಟೋ ಜನ ಬಿ.ಪಿ. ಇರುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಬಿ.ಪಿ. ಇದ್ದರೂ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಂತೆ ಬದುಕನ್ನು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವರು ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಪೂರ್ವ ಸಾಧನೆಗೈದಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹವರ ಉದಾಹರಣೆಗಳು



ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಭಗ್ನಗೊಳ್ಳುವ ಅಂಗಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಬಿ.ಪಿ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು ?						
ವಯಸ್ಸು		ಆಕುಂಚನದ ಒತ್ತಡ (ಸಿಸ್ಟೋಲಿಕ್)		ವಿಕಸನ ಒತ್ತಡ (ಡಯಾಸ್ಟೋಲಿಕ್)		ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸುವಂತೆ
5	-	85	-	60	-	85/60
10	-	100	-	65	-	100/65
15	-	115	-	70	-	115/70
20	-	118	-	78	-	118/78
25	-	120	-	80	-	120/80
30	-	122	-	82	-	122/82
35	-	124	-	84	-	124/84
40	-	127	-	86	-	127/86
45	-	130	-	88	-	130/88
50	-	133	-	90	-	133/99
55	-	138	-	92	-	132/92
60ಮೇಲೆ	-	140	-	94	-	140/94

ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಇಂತಹ ನಿದರ್ಶನಗಳು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಬಿ.ಪಿ ಇದ್ದರೆ ಭಯಪಡಬೇಡಿ. ಬದಲಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯ ಗಳನ್ನು ವ್ರತದಂತೆ ಪಾಲಿಸಿ.

ಈ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಬಿ.ಪಿ ನಿಮಗಿದ್ದರೆ ಗಾಬರಿಯಾಗುವುದು ಬೇಡ. ನಿಮಗೆ ಬಿ.ಪಿ ಇದೆಯೇ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಬಿಡಿ. ಬಿ.ಪಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಎರು ತೋರುವುದೂ ಸಹಜ.

ಬಿ.ಪಿ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ?

ಬಿ.ಪಿ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಆದರೂ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಕಾರಣ ಸುಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವೇ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ (ಶೇ. 10) ಬರುವ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ರಕ್ತನಾಳ, ನರವ್ಯೂಹ, ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವ ದೋಷವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ದೋಷವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿದರೆ ಅವರ ಬಿ.ಪಿ.ಯೂ ಸಾಮಾನ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಬಹುತೇಕ ಜನರಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಬಿ.ಪಿ.ಗೆ ಇಂಥದ್ದೇ ಎಂಬ ಒಂದು ಕಾರಣವನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಯಕ್ಷ ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಬಿ.ಪಿ.ಯ ಕಾರಣಗಳೂ ನಿಗೂಢವಾಗಿಲ್ಲ. ಈಗ ಬಿ.ಪಿ.ಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಅನುವಂಶೀಯತೆ : ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಅನೇಕ ಮನೆತನಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಬಿ.ಪಿ ಇರುವುದನ್ನು ನೀವೇ ನೋಡಿರಬಹುದು.

ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಬಿ.ಪಿ ಇದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಜನಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 50 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಿ.ಪಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ್ಷಿಸಿ, ವಿಭಿನ್ನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ (ಒಬ್ಬನನ್ನು ಒಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ(ಳ)ನನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ದೇಶದಲ್ಲಿ) ಬೆಳಸಿದಾಗ್ಯೂ, ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಬಿ.ಪಿ ಉಂಟಾದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅದು ಬಂದಿರುವ ನಿದರ್ಶನಗಳು ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಇಂತಹ ನಿದರ್ಶನಗಳು ಬಿ.ಪಿ. ಕಾರಣದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರಕ್ಕಿಂತ ಅನುವಂಶಿಕತೆಯ ಅಂಶ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವೆಂದು ನಿವೇದಿಸುತ್ತವೆ.

ವಯಸ್ಸು : ಮುವತ್ತು ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಿ.ಪಿ ಆರಂಭವಾಗುವ ಸಂಭವ ತೀರಾ ವಿರಳ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಬಿ.ಪಿ. ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅನುವಂಶಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇದ್ದರೆ, ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಅರವತ್ತಕ್ಕೆ ಬಿ.ಪಿ. ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಮಗನಿಗೆ 50ಕ್ಕೆ, ಮೊಮ್ಮಗನಿಗೆ 40ಕ್ಕೆ ಬಿ.ಪಿ. ಕಾಣುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಇದೇ ರೀತಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕಾಣಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿಲ್ಲ.

ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ತಮ್ಮ ಸಹಜ ಮೃದುತ್ವ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಪೆಡಸಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಏರುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತರ್ಕಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಲಿಂಗ : ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಗಂಡಸರಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆ, ಹೆಂಗಸರಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ ವಯೋಮಾನದಲ್ಲಿ ಬಿ.ಪಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವವರು ಗಂಡಸರೇ ಹೆಚ್ಚು. ತದನಂತರದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರೂ, ಹೆಂಗಸರು ಬಿ.ಪಿ. ಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಹಾರ್ಮೋನ್ (ಲೈಂಗಿಕ) ಗಳಿಗೂ ಬಿ.ಪಿಗೂ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು. ಕೆಲ ಹೆಂಗಸರು ಗರ್ಭವತಿಯರಾದಾಗ ಅವರ ಬಿ.ಪಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಏರಿ ತೋಂದರೆ ಆಗುವುದು ಉಂಟು. ಹೆರಿಗೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಬಿ.ಪಿ. ಸಹಜ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿದು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಜನಾಂಗ : ಅಮೆರಿಕ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಬಿಳಿಯ ಜನಾಂಗಕ್ಕಿಂತಾ ಕಪ್ಪು ಜನಾಂಗದವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿ.ಪಿಗೆ ಸೆರೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಚೀನಿ, ನೀಗ್ರೋ ಮತ್ತು ಎಸ್ಕಿಮೋ ಜನರಲ್ಲಿ ಬಿ.ಪಿ ಬಹಳ ಅಪರೂಪವಾಗಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಜಪಾನಿಯರು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಅತಿಥೇಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳಿಂದ ಬಿ.ಪಿಗೂ, ಜನಾಂಗಕ್ಕೂ ನಂಟಿದೆ ಎಂದು ಗೋಚರಿಸುತ್ತದೆ.

ದೇಹ ಸ್ಥೂಲತೆ : ಆಲಸಿಗಳನ್ನು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೊಜ್ಜಿನವರನ್ನು ಬೆನ್ನು ಹತ್ತುವುದು ಬಿ.ಪಿ.ಯ ಹುಟ್ಟುಗುಣ. ದೇಹದ ತೂಕ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟು ಬಿ.ಪಿ. ಏರುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬಿ.ಪಿ. ಯು

ತನಗೆ ತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕೂತಲ್ಲೇ ಕೂತು ಕೆಲಸ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾ ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಬಿ.ಪಿ. ಬೆನ್ನು ಹತ್ತುವುದು ಹೆಚ್ಚು.

ಕುಟುಂಬ ಜೀವನ : ಕುಟುಂಬ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ತಾಯಿಬೇರೇ ಕುಟುಂಬ. ಹೀಗಾಗಿ ಕಲಹಕಾರಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಬಿ.ಪಿ.ಇರುವವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸದಾ ಕೆಂಡಾಮಂಡಲ ಕೋಪ ತೋರುವವರಿಗೆಲ್ಲಾ ಬಿ.ಪಿ. ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಸಿಡಿಮಿಡಿಗುಟ್ಟುವುದು ಬಿ.ಪಿ.ಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೇ ಅಲ್ಲ.

ಜೀವನದ ಜಂಜಡಗಳು : ಸಂಸಾರವನ್ನು ತೊರೆದು ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಾಳುವುದು, ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದು ಅವಿವಾಹಿತರಾಗಿ ಉಳಿದಿರುವುದು, ವಿಧವೆ ಮತ್ತು ವಿಧುರರು, ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾದವರು, ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಕದನ, ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ನುಸುಳುವ ವ್ಯಭಿಚಾರ, ಸಂತಾನಹೀನತೆ, ಗುಣವಾಗದ ಕಾಯಿಲೆ, ಆಸ್ತಿ-ಪಾಸ್ತಿ, ಧನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಂಗವಿಕಲ ಅಥವಾ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಗುವಿನ ಜನನ, ಮಕ್ಕಳ ದುರ್ವರ್ತನೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಮುಗ್ಗಟ್ಟು, ಆಪ್ತರ ಸಾವು ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳು ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆಗೆ ಮೂಲ. ಈ ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆ ಮುಂದುವರಿದಂತೆ ಬಿ.ಪಿ. ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಲ್ಲಗಳೆವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ : ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಅತೀಭಾವುಕತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ, ಉನ್ನತ ಧ್ಯೇಯದಿಂದ ಅವಿಶ್ರಾಂತವಾಗಿ ದುಡಿಯುವ, ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೂ ಮನಸನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ದುಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸದಾ ಚಿಂತೆ, ಆಲೋಚನೆಯಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿರುವ, ಅತಿಯಾದ ನಿಕೃಷ್ಟ ಶಿಸ್ತು ಪಾಲಿಸುವ, ಮನ್ನಣೆಗಾಗಿ, ಅಧಿಕಾರಕ್ಕಾಗಿ, ಕೀರ್ತಿಗಾಗಿ, ಹಗಲಿರುಳೂ ಹಂಬಲಿಸುವ, ಊಟ, ನಿದ್ದೆ, ಕೆಲಸ, ಮಾತು, ಓಟ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅವಸರ ಅವಸರವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸುವ ಸ್ಪರ್ಧಾ ಮನೋಭಾವ, ದುಡುಕುತನ, ಒಂಟಿಯಾಗಿಯೇ ಇರಬಯಸುವುದು, ಅತಿಕ್ರಮಣ ಮನೋಭಾವ, ಎಡಬಿಡದೆ ಸದಾ ಕಾರ್ಯತತ್ಪರತೆ, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮೀಯವಾಗಿ ಬೆರೆಯಲು ಬಯಸದಿರುವಿಕೆ, ಇತರರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳುವ ತಾಳ್ಮೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಸದಾ ಗುಡ್ಡ ತಲೆ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿದೆ ಎನ್ನುವ ರೀತಿ ವರ್ತನೆ. ಈ ರೀತಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಾಗುವುದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳು : ಮನುಷ್ಯ ಸಮಾಜದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಹೀಗಾಗಿ ಸಮಾಜದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಾಗುವ ಏರುಪೇರುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಆಂದೋಲನ ನಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ನಗರೀಕರಣ, ಯಾಂತ್ರಿಕರಣ, ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟ, ಬೆಲೆ ಏರಿಕೆ, ಆರ್ಥಿಕ ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯಗಳು, ಭೂಕಂಪ, ನೆರೆಹಾವಳಿ, ಯುದ್ಧ, ಕ್ಷಾಮ, ರಾಜಕೀಯ ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಸಮಾಜದ ನಡವಳಿಕೆ, ಅಂಟು ಜಾಡ್ಯದ ಪಿಡುಗು ಈ ಎಲ್ಲ ಅಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಜನತೆಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅನುಕೂಲಕಾರಿ ಯಾಗುವುದಿದೆ.

ಉದ್ಯೋಗದ ಕಾರಣಗಳು : ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಬದುಕುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಬದುಕಿನ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಭವಿಷ್ಯ ನಿರ್ಧಾರವಾದ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ-ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಬಂಧ ಮಾಲಿಕ ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗಿಯ ಸಂಬಂಧ, ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಯಂತ್ರದ ಸಂಬಂಧ ಸರಿ ಬೀಳದಿರಬಹುದು. ಕೆಲಸದ ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಕಡಿಮೆ ಸಂಬಳ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ, ಅಮಾನತು, ಮಾಲಿಕನ ಕಿರುಕುಳ, ಸಹದ್ಯೋಗಿಗಳ ಉಪೇಕ್ಷೆ ಮುಂತಾದ ಮಾನವೀಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲದೆ, ಕೆಲಸದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದ, ಉಷ್ಣತೆ, ತೇವಾಂಶ, ಕಂಪನ ಇವುಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ : ಬಿ.ಪಿಗೂ ಬಿಳಿಯ ಉಪ್ಪಿಗೂ ಹತ್ತಿರದ ನಂಟಿದೆ. ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಎಸ್ಕಿಮೋ ಜನರಿಗೆ ಬಿ.ಪಿ.ಯ ಭಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸುವ ಜಪಾನಿಯರಿಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ಜಪಾನಿನ ಮೂಲನಿವಾಸಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ಬಿ.ಪಿ.ಗೆ ವಿದಾಯ ಕೋರಿದ್ದಾರೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣದವರಿಗಿಂತಾ ಉತ್ತರದವರನ್ನು ಬಿ.ಪಿ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಕೇವಲ 8ಗ್ರಾಂ ಮೀರದಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 15ಗ್ರಾಂಗಳಿಗಿಂತಾ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪನ್ನು ಕಬಳಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಿ.ಪಿ.ಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾದ ಉಪ್ಪನ್ನು ''ಬಿಳಿ ವಿಷ'' ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 5ಗ್ರಾಂ ಉಪ್ಪು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವ ಚಟ : ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ಒಂದು ಲೋಟ ಕಾಫಿಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡ 10ಮಿ.ಮೀ. ಗಳಷ್ಟು ಏರುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿ ಜೊತೆ ಸಿಗರೇಟು ಹಚ್ಚಿದಿರೋ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇನ್ನಷ್ಟು ಏರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಐದಾರು ಕಪ್ಪುಗಳಿಗಿಂತಾ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಂಭವ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ.

ಧೂಮಪಾನ : ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹೊಗೆ ಬಿಡುವವರಿಗೆ ಬಿ.ಪಿ ಬರುವುದು ಅಪರೂಪ. ಆದರೆ ಧೂಮಪಾನ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಿ.ಪಿಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಇಲ್ಲ. ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ, ಸೇದುವ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಆದಂತೆ ಬಿ.ಪಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಅನುರೂಪವಾಗಿ ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಿ.ಪಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಉಪಾಯವೇ ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸುವುದು. ಇದೇ ತತ್ವ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮದ್ಯಪಾನ: ಹಿತ ಮಿತ ಮದ್ಯಸೇವನೆಯಿಂದ ಬಿ.ಪಿ. ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದೇ ಅಳತೆ ಮೀರಿದಾಗ ಬಿ.ಪಿಯೂ ಅಳತೆ ಮೀರಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ : ನಿಮಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದು, ನೀವಿದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ

ರಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭ ನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆ : ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ವೇದ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈಗ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಇರುವವರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಮ್ಮ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಪೂರಕವಾದ ವೈದ್ಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಬಿ.ಪಿ ಇರುವ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಬಿ.ಪಿ. ಇರುವುದು ಗೊತ್ತೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿ.ಪಿ.ಯಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಅಸಹಜ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ತೊಂದರೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ, ಇಲ್ಲವೇ ಎಲ್.ಐ.ಸಿ.ಗೋ ಮತ್ತ್ಯಾವುದಕ್ಕೋ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅಧಿಕ ಬಿ.ಪಿ. ಇರುವುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಕಂಗಾಲಾಗುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು . ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗಂತೂ ಬಿ.ಪಿ. ಇದ್ದದ್ದು, ಅದರಿಂದಾದ ಅವಘಡದಿಂದಲೇ ಗೊತ್ತಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಿ.ಪಿ ಇದ್ದರೂ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಕಾಡದಿರಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಿ.ಪಿ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೂ ವಿಪರೀತ ತೊಂದರೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಬಿ.ಪಿಯಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಂತಹವೇ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಬಿ.ಪಿ ಇರುವವರಿಗೆ ಕಾಣುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ,

★ ಆಗೀಗ ಬರುವ ತಲೆನೋವು

★ ತಲೆ ಸುತ್ತುವುದು

★ ಎದೆಬಡಿತ

★ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ

★ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ

★ ಸಿಡುಕುತನ

★ ಅಶಕ್ತತೆ

★ ಹಿಂದಲೆಯ ವೇದನೆ

★ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು

★ ಎದುಸಿರು ಬರುವುದು

★ ಗಾಬರಿ

★ ನರದೌರ್ಬಲ್ಯ

★ ಕಣ್ಣು ಕತ್ತಲೆಗೂಡಿಸಿದಂತಾಗುವುದು

★ ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕಾಗುವುದು

★ ಮುಂಗೋಪಿತನ

★ ಬೆನ್ನುನೋವು

★ ಆಯಾಸ

★ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು

★ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗುವುದು

★ ಎದೆ ನೋವು, ಚಳಕು

ಬಿ.ಪಿಯಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳು

ಬಿ.ಪಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಇದರ ಒತ್ತಡವು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನಲುಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ದೇಹದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳೇ ಭಗ್ನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

★ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಘಾಸಿಗೊಂಡಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಲಕ್ವ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಹಾಳಾಗುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ರಕ್ತನಾಳ ಶಿಥಿಲಗೊಂಡರೆ ಮೂತ್ರಪಿಂಡವೇ ಕ್ರಿಯಾಹೀನವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಹೃದಯ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಹಿಸಿ ಸಹಿಸಿ ಸೋತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

★ ಬಿ.ಪಿಯಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯತೆ ಮುಂತಾದ ಅಪಾಯಗಳೂ ಆಗಬಹುದು.

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿರುವಾಗ ಹೃದಯ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ರಭಸವಾಗಿ ಪಂಪ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕಾಲ ಸವೆದಂತೆ ಎಡಕೋಣೆ ಹಿಗ್ಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಯಾಸ, ಉಬ್ಬಸ, ಕಾಲುಬಾವು ಬರುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆಯ ಅಭಾವವಾಗಲೂಬಹುದು. ಆಗ ಎದೆನೋವು, ಮಾತು ತೊದಲುವುದು, ಫಿಟ್ಸ್, ಕೋಮಾ ತೊಂದರೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಘಾಸಿಗೊಂಡರೆ, ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಬುಮಿನ್ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಯೂರಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಚಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳೇ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರೆಟಿನದಲ್ಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಂಡು ರಕ್ತಕಾರಿದರೆ ಅಂಧತ್ವ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 60ರಷ್ಟು ಮರಣಗಳು ಸಂಭವಿಸುವುದು ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ. ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಶೇಕಡಾ 35ರಷ್ಟು ಮೂತ್ರಪಿಂಡವು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುವುದರಿಂದ ಶೇಕಡಾ 5ರಷ್ಟು ಜನರು ನಿಧನ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಏರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಇಳಿಸುವಂತಹ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾದ ಔಷಧಿಗಳ ಮಹಾಪೂರವೇ ನಮಗೀಗ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಹರಿದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಂದರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ,

★ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

★ ಆಯಸ್ಸನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ಆಯಸ್ಸಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಿ ಜೀವನಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

★ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜೀವನಾದ್ಯಂತ ನಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿಂದಲೂ ಬಿ.ಪಿಯ ಮೂಲೋಚ್ಚಾಟನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಸತತವಾ ವೈದ್ಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸ

ವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಔಷಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಜೀವನ ಕ್ರಮದಲ್ಲೂ ಕೆಲ ಮಾರ್ಪಾಡನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ,

1. ಹಿತ-ಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

2. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು.

3. ದೇಹ ಸ್ಥೂಲವಾಗದಂತೆ ಇರಿಸಲು ಕೊಬ್ಬು ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು, ನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು.

4. ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು.

5. ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು.

6. ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

7. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸಲು ವಿಹಾರ, ವಿನೋದ, ಕ್ರೀಡೆ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಳೆಯಬೇಕು.

ಅತ್ಯಲ್ಪ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ(ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹೆಚ್ಚು)ಇರುವವರು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಜೀವನಕ್ರಮದ ಸುಧಾರಣೆಯೊಂದರಿಂದಲೇ ಬಿ.ಪಿ.ಯನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಉಳ್ಳವರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಬಿ.ಪಿ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ತಪ್ಪದೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೆಂದರೆ,

ಮೂತ್ರದ - ಆಲ್ಬುಮಿನ್ ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ

ರಕ್ತದ - ಯೂರಿಯಾ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್

ಹೃದಯ - ಇ.ಸಿ.ಜಿ. ಎಕ್ಸ್‌ರೆ

ಕಣ್ಣು - ರೆಟಿನಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು

ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದೆ ಎನ್ನಲಾಗದಿದ್ದರೂ ಈಗ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸದುಪಯೋಗವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಬಿ.ಪಿ. ಎಂಬ ವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ದೂರವಿಡುವುದು ಕಷ್ಟವೇನಲ್ಲ.

ಬಿ.ಪಿಯಿಂದ ಬಚಾವಾಗುವ ಸೂತ್ರಗಳು

ನಿಮಗೀಗಾಗಲೇ ಬಿ.ಪಿ ಬರುವ ಕಾರಣಗಳು ತಿಳಿದಿವೆ. ಈ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ ಹಾಗೂ ಅನುವಂಶಿಕಗಳು ಮಾತ್ರ ಬದಲಿಸಲಾಗದಂತಹವು. ಉಳಿದ ಕಾರಣಗಳೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮ ಅಧೀನದಲ್ಲೇ ಇವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿಯೇ ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಬಿ.ಪಿ ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಅನುವಂಶಿಕ ಇತಿಹಾಸ ಇದ್ದಾಗ್ಯೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಬಿ.ಪಿ.ಸ್ಫೋಟಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಮುಂದೂಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದರ ಪ್ರತಾಪವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು. ಅನುವಂಶಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇಲ್ಲದವರು ಕೈಕಟ್ಟಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಕೆಲಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿ.ಪಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲು ಇರುವ ಸುಲಭ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಉಪಾಯಗಳೆಂದರೆ,

ಬಿ.ಪಿ. ಬಾರದಂತೆ ತಡೆವ ಉಪಾಯಗಳು

★ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದಿರುವುದು.

★ ಹಿತಮಿತ ಆಹಾರಸೇವನೆ.

★ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದಿರುವುದು.

★ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆ ಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು.

★ ಸೊಪ್ಪು , ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು.

★ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಜೀವನ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು.

★ ಕಾಫಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು.

★ ಆಟ, ಮನರಂಜನೆ, ಪ್ರವಾಸ, ವಿಹಾರ, ವಿನೋದಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಸಿತವಾಗಿರಿಸುವುದು.

★ ಯೋಗ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧ್ಯಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

★ ಅರಿಷಡ್‌ವರ್ಗ ವೈರಿಗಳಿಂದ ಬಹುದೂರ ಇರುವುದು.

★ ಕೊಬ್ಬು, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್, ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವುದು.

★ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದು. ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದು.

★ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಯಥೋಚಿತವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಉಪ್ಪಿಗೂ, ಬಿ.ಪಿ.ಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ಬಹಳ ಸಂಕೀರ್ಣವಾದದ್ದು. ಹೀಗಾಗಿ ಬಿ.ಪಿ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯಪೂರಕ ಲಾಭಗಳೂ ಇವೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಉಪ್ಪೇ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ ನಾವು ನಾಲಿಗೆಗೆ ಸೋತು ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಬಿ.ಪಿ. ಇರುವವರು ಉಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಲು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಚಟ್ನಿ, ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಸ್ಕರಿತ ಸಂಗ್ರಹಿತ ಆಹಾರ, ತಂಪು ಪೇಯ, ಚಿಪ್ಸ್ ,ಖಾರ ಮುಂತಾದ ತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಉಪ್ಪಿರುವ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲೇ ಗುಮ್ಮನ ಹಾಗೆ ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಅಡಗಿರಬಹುದಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಬಗ್ಗೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದರಬದಲು ಲಕ್ವಪೀಡಿತರಾದ ನಂತರವೋ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾದ ನಂತರವೋ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ಊರೆಲ್ಲಾ ಕೊಳ್ಳೆ ಹೊಡೆದು ಹೋದ ನಂತರ ಅಗಸಿ ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿದಂತೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಮಗೆ ಹಣೆಗೆ ತಾಕಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೆ ಬುದ್ಧಿ ಬರುವುದು ಬೇಡ. ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಇರದಿದ್ದರೂ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಬಿ.ಪಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರಾಗೋಣ. ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಬಿ.ಪಿ. ಪತ್ತೆಯಾದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭ, ಸರಳ. ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ಮುಂದೊದಗಬಹುದಾದ ಪ್ರಾಣಾಂತಕ ಅವಘಡಗಳಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪಾರಾಗಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯದ ಪರಮ ವೈರಿಯಾದ ಬಿ.ಪಿಯನ್ನು ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲೇ ಹೊಸಕಿ ಹಾಕುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಆದುದರಿಂದ ಮುವತ್ತು ವರ್ಷವಾಗಿದ್ದವರು ತಡಮಾಡದೆ ಒಮ್ಮೆ ಬಿ.ಪಿ ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ■

ಶಿಶು ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಅಪ್ಪಾವರಣಗಳು

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ದೇಹಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಅದೇ ತಾನೇ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ 2.7ರಿಂದ 3.2ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕದ ಮಗು. ಸಮರ್ಥ, ಸದೃಢ, 55ರಿಂದ 70 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಮಹತ್ವ ಅಡಗಿದೆ. ದೇಹ ಒಂದು ಯಂತ್ರ. ಅದನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅದಕ್ಕೆ ಇಂಧನ ಅಗತ್ಯ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವೇ ಇಂಧನ. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹೊಂದಬಲ್ಲದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜನನ ಕಾಲದಿಂದ-ವಯಸ್ಕರಾಗುವವರೆಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು ಸದೃಢವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯುಳ್ಳವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ರೋಗ ನಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿರಾತಂಕವಾಗಲು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಮಿಲಿಯನ್ ಗಟ್ಟಲೆ ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಂತಹ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಬರಗಾಲ, ಬಡತನ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿವೆ. ಅನಕ್ಷರತೆ ತುಂಬಿರುವ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಉಣಬಡಿಸಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರವೂ ದೊರೆಯದ ಸ್ಥಿತಿ. ಒಪ್ಪತ್ತಿನ ಊಟಕ್ಕೂ ಗತಿಯಿಲ್ಲದ ಜನರ ನೆರವಿಗೆ ಸರಕಾರ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜ ಧಾವಿಸಬೇಕು. ಬಡತನ ನಿವಾರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಬೇಕು. ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ತೊಡಗಿಸುವ ರಾಜಕೀಯ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಡವರಿಂದ-ಬಡವರಿಗಾಗಿಯೇ ವಿವಿಧೋದ್ದೇಶ ಆರ್ಥಿಕಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆಯಬಲ್ಲದು.

ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಪಾಲಕರು ತಮ್ಮ ಕರುಳಿನ ಕುಡಿಯ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವಷ್ಟು ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ, ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪೂರೈಸಬೇಕು ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಹಕ್ಕು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರ ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ನೆರವಾಗಬೇಕು.

✍ ನೀರಜಾಪ್ರಿಯ

> ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳ ತೂಕವನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು.



1. ದೇಹಭಾರ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಮಗುವಿನ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಂಕೇತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಮಕ್ಕಳ ತೂಕವನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಅವಧಿಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮುನ್ಸೂಚನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ತೂಕ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿನ ತೂಕದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಸರಿಯಾದುದಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು : ಎರಡು ತಿಂಗಳ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚದಿದ್ದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅದು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಅಥವಾ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದಾಗಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಮಗುವಿನ ಕಡೆಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರ ಗಮನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರಬಹುದು.

ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಎದೆಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಘನ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕು. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ನೀಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಮಗುವಿನ ತೂಕವನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಮೂರು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಗು ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ (1) ಮಗು ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 4 ರಿಂದ 5 ಬಾರಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ, (2) ಮಗು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಶಕ್ತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆಯೇ, (3) ಮಗು ಪದೇ ಪದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುತ್ತಿದೆಯೇ, (4) ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವಾಗ ಊಟ ಮಾಡಲು ಮಗು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ, (5) ಮಗುವಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವದ ಆಹಾರ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ, (6) ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಟಲ್ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ, (7) ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರು ಶುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ, (8) ಕಕ್ಕಸನ್ನು ಮಣ್ಣಲ್ಲಿ ಹೂಳಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಪಾಯಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ. (9) ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳುವಿದೆಯೇ ಅಥವಾ (10) ಮಗು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬ ಅನೇಕ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಿದರೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ನಿರಾತಂಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ದಾಖಲೆ ಹೇಗೆ : ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಗತಿಯನ್ನು ''ದಾಖಲೆ ಚೀಟಿ'' ಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಗುರ್ತಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ತಾಯಿಗೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ವೇಗ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ದಾಖಲೆ ಚೀಟಿಯಲ್ಲಿ ಏರು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅದು ಇಳಿಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ, ತಕ್ಷಣ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ತೂಕ ಮಾಡುವುದು ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ?:

ಅಷ್ಟಾವರಣಗಳು :

1. ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷ ದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ತೂಕವನ್ನೂ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ತಪ್ಪದೇ ನೋಡಬೇಕು.
2. ಮಗುವಿಗೆ 4ರಿಂದ 6 ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವ ವರೆಗೆ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬೇಕು.
3. ಮಗುವಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಘನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.
4. ಮೂರು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ 5 ರಿಂದ 6 ಬಾರಿ ಆಹಾರ ಕೊಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.
5. ಮೂರು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಮೂಲಿ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪ ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
6. ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ.
7. ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಲು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.
8. ಮಗುವಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪಾಲಕರು-ಪೋಷಕರ ಒಡನಾಟ ಅಗತ್ಯ.

ಪಾಲಕರು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸಶಕ್ತರಾಗಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತೂಕ ಮಾಡುವ ವಿಶೇಷ ತಕ್ಕಡಿ (Spring Balance) ಖರೀದಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಥವಾ ಸಮೀಪದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬಹುದು.

2. ಎದೆ ಹಾಲು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ:

ಪರಿಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಗು ಜನಿಸಿದ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ದ್ರವ ಆಹಾರವಾಗಿ ಎದೆ ಹಾಲು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಗು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಎದೆ ಹಾಲು ಸಂಭವನೀಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮಗುವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆ ಹಾಲಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಎರಡು ವರ್ಷ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸಬಹುದು.

3. ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಇತರ ಆಹಾರ :

ಆರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತುರಿದು ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ, ಹಿಚುಕಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಮುಂತಾದ ಘನ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಆಹಾರ ಕೊಡುವ ಮುನ್ನ ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಮಗುವಿಗೆ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಲು ಅನುಕೂಲ ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ತರಹದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅದು ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಾಯಂದಿರು ಸದಾ ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

4. ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಐದು ಬಾರಿ ಆಹಾರ :

ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ತೀರಾ ಚಿಕ್ಕದಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಆಗದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳೊಳಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿತ್ಯ 4 ರಿಂದ 5 ಬಾರಿಯಾದರೂ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಅಧಿಕ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು.

ಗಂಜಿ ಅಥವಾ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿದ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡ

ಬೇಕು. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ ತಾಜಾ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟರೆ ಆಹಾರ ದೊಂದಿಗೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸೇರಿ ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ತರಬಲ್ಲವು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಹಸಿ ಕೊಬ್ಬರಿ, ಕಡಲೆಬೀಜ (ಶೇಂಗಾ) ಅಥವಾ ರುಚಿಯಾದ ಇತರ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಊಟದ ನಡುವೆ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಎದೆಹಾಲು ಸಹ ಸೂಕ್ತ, ಶುಚಿಯಾದ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಮಿಮುಕ್ತ ಆದರ್ಶ ಆಹಾರ ಎಂಬುದನ್ನು ತಾಯಂದಿರು ಮರೆಯದಿರಲಿ.

5. ಜಿಡ್ಡುಯುಕ್ತ ಆಹಾರ :

ಬೆಳೆಯುವ ಮಗುವಿನ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಕ್ತಿ ಪೂರೈಸಲು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ತಯಾರಿಸುವ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಮಾಮೂಲಿ ಅಡುಗೆಗೆ ಬೆಂದ ತರಕಾರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಇಲ್ಲವೆ ಎಣ್ಣೆ ಬೆರೆಸಿ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಸಮೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಎದೆಹಾಲು ಸಹ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಎರಡನೇ ವರ್ಷದಲ್ಲೂ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

6. 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವವುಳ್ಳ ಆಹಾರ :

ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯದ ಕಾರಣ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 7 ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಕುರುಡರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿಗೆ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವವಿರುವ ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಫರಂಗಿ ಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ ಅಥವಾ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಕೊಡಬೇಕು. ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿ ಮತ್ತು ಇತರ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಎದೆಹಾಲು ತುಂಬುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಹಾಲು ಸಹ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಒಂಭತ್ತು ತಿಂಗಳ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಬಾಯಿಮೂಲಕ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರ ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಡೋಸ್‌ನಂತೆ ಮೂರುವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

7. ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯ

ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮಗು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ತೂಕವನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆಯಲು ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಗಮನಿಸಿ ಮಗುವನ್ನು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರ ಪಾತ್ರ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ಕ್ಷಯ, ಗಂಟಲು ಮಾರಿ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಧನುರ್ವಾಯು, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಹಾಗೂ ದಡಾರ ಈ ಆರು ರೋಗಗಳನ್ನು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ಮಗು ರೋಗ ಪೀಡಿತವಾದರೆ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅತಿಸಾರ ಅಥವಾ ದಡಾರ ಆಗಿದ್ದರೆ ಮಗುವಿಗೆ ಹಸಿವು ಉಂಟಾಗದು. ತಿಂದ ಆಹಾರವೂ ಜೀರ್ಣವಾಗದು. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದಾದರೂ ತಿನ್ನಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಇಷ್ಟಪಡುವ, ಮೆತ್ತಗೆ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ತಿನಿಸನ್ನೂ ಆಗಾಗ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನೂ ಮರೆಯಕೂಡದು.

ರೋಗ ಗುಣವಾದ ನಂತರ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ತೂಕವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಗಳಿಸಲು ಮಗುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ನಂತರದ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಒಂದು ಹೊತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಊಟ ಕೊಡುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿ... ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷದ ಒಳಗಾ... ಎಲ್ಲಾ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ... ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಹಾಗೂ ವಯುಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛ... ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮ... ಹರಿಸಿ.

8. ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ಪಾಲಕರ ಒಡನಾಟ

ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾ... ಪದೇ ಪದೇ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಕಾಹಿಲೆಗಳ... ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರ ವಿಫಲ... ಕಾರಣ. ಪ್ರಥಮ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಎ... ಹಾಲು, ನಂತರ ಎದೆಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಪಯಾ... ಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲ... ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿ... ಬಹುದು. ಮೂರು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಗುವಿ... ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ... ಮಗುವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಪಾಲಕರ ಭಾವನಾತ್ಮ... ಒಡನಾಟ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರಥಮ ದಿನದಿಂದ ಮಗುವಿ... ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರ ಪ್ರೀತಿ-ವಾತ್ಸಲ್ಯ ಅಗತ್ಯ... ಹಿರಿಯರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಪಾಲಕರೊಂದಿಗಿ... ಸಾಂಗತ್ಯ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉತ್ತೇಜ... ನೀಡಬಲ್ಲದು. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿನ ಮನಸ್ತಾಪ... ಘರ್ಷಣೆಗಳು ಮಗುವಿನ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ... ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂಬುದು ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ... ಬೆಳೆದ ಸಂಬಂಧಗಳು ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ... ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು ಎಂಬ... ದನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ನೆನಪಿ... ಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗಾಗಿ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ... ಸೇರಿದಂತೆ-ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿ... ನೀಡಿಕೆ, ರೋಗ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರೋಗ ವಾ... ಯಾದ ನಂತರ ಮಗುವಿನ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ನಿರ್ವಹಣ... ಮಗುವಿನ ರಕ್ಷಣೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಸೂ... ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾಯ... ರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವುದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ... ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಪೋಶಕರು ನೆರವಾಗಬಹುದು...

★★★

ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿ ಗಂಟಲಮಾರಿ

✍ ಡಾ. ಕೆ. ಎಸ್. ಪ್ರಸಾದ್



ಗಂಟಲಮಾರಿಯು ಯುದ್ಧದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ವಿಶ್ವದ ಹಲವೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಸಾವು ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಹೆಸರನ್ನೇ ಕೇಳದ ಜನರು ರೋಗದಿಂದ ನರಳಿದರು. ಕೆಲವರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರು. ಆಗ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮ ಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾವುದೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನಿ, ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್, ಬ್ರಿಟನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ವಾಗಿ ರೋಗವು ಹರಡಿಕೊಂಡು ಜನರನ್ನು ತತ್ತರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ರೋಗವು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ಪರದಾಡಬೇಕಾಯಿತು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗಂಟಲುಮಾರಿ ರೋಗವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ದಶಕಗಳಿಂದಲೂ ಗಂಟಲಮಾರಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದೂ ಒಂದು ಕಾರಣವಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟಲಮಾರಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಈ ಗಂಟಲಮಾರಿಯು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ, ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಲಿತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಗಂಟಲಮಾರಿ ರೋಗವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬರುವಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವಿಷದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವಂಥದ್ದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಗಂಟಲ ನೋವಿನಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ತೀವ್ರತರವಾದ ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಲ್ಲ ಈ ರೋಗವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮರಣವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಹಲವು ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಲ್ಲ ಈ ರೋಗವು ಇತಿಹಾಸ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಎರಡನೆಯ ಮಹಾ ವಿಶ್ವಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಯುವ ಸೈನಿಕರನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದರೆ ನಂಬಲು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

ಈ ಗಂಟಲಮಾರಿಯನ್ನು ಗಂಟಲ ಅಮ್ಮ ಎಂದೂ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಿಫ್ಥೀರಿಯಾ (Diphtheria) ಬೇನೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು.

ಗಂಟಲ ಮಾರಿ ರೋಗದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ಗ್ರೀಕ್ ಶಬ್ದದಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಈ ರೋಗದ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷವಾದ ಅರ್ಥವಿದೆ. ದುಂಡು ತುದಿಯಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಬಿಳಿಯ ಮಚ್ಚೆಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಒಂದು ತೀವ್ರರೋಗ ಎಂಬುದು ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಗಂಟಲ ಮಾರಿಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ರೋಗವಾಗಿಯಾದರೂ ಕಾಣಿಸಬಹುದು, ಅಥವಾ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಾವಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಹುದು.

ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ನರಳುವಾಗ ರೋಗಿಯು ಅನೇಕ ತೊಡಕುಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ನರಗಳನ್ನು, ಹೃದಯವನ್ನು ಇತರ ಅವಯವಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಎರಡನೆಯ ವಿಶ್ವದ ಮಹಾಯುದ್ಧ ದವರೆಗೂ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ ಈ

ಗಂಟಲುಮಾರಿ ಇದೊಂದು ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಗಂಟಲುಮಾರಿ ರೋಗವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವಿಷದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವಂಥದ್ದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಗಂಟಲು ನೋವಿನಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ತೀವ್ರತರವಾದ ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಲ್ಲ ಈ ರೋಗವು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮರಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ರೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲ ಮತ್ತು ತಡೆಯಬಲ್ಲ ಈಗಿನ ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ, ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟಲಮಾರಿ ರೋಗವು ಪದೇ ಪದೇ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಹಲವರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ

ಯೆಂದರೆ ಉಕ್ರೇನ್, ರಷ್ಯಾ ಇತ್ಯಾದಿ ದೇಶಗಳು.

ನಮ್ಮ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲೂ ಗಂಟಲಮಾರಿ ರೋಗವು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಯೇ. ಆದರೆ ದೇಶದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಪ್ರಜೆಯೂ ಗಂಟಲ ಬೇನೆಯಿಂದ ನರಳುವವರಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜನರು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ನರಳಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಈ ಗಂಟಲಮಾರಿ ರೋಗ ದಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತೀವ್ರತರವಾದ ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗ ಳೆಂದರೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಔಷಧಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸೌಲಭ್ಯ.

ರೋಗಾಣು

ಗಂಟಲಮಾರಿ ರೋಗವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಕಾರಿನಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಡಿಫ್ತೀರಿಯ (Corynebacterium Diphtheria) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಇನ್ನಿತರ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿ ಯಾಗಳು ಇದೇ ರೀತಿಯ ಗಂಟಲಮಾರಿ ಅಥವಾ ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಮೇಲೆ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಚಲನೆಯಿಲ್ಲದ, ದುಂಡು ತುದಿಯಿರುವ ಕೋಲಾಕಾರದ ರೋಗಾ ಣುಗಳು. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ರೋಗವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಂಟಲಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ವಿಶೇಷ ಬಣ್ಣ ಲೇಪನದಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ನೋಡಬ ಹುದು. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷರೀತಿಯ ತಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ,ಪ್ರಯೋಗಾಲ ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಬ ಹುದು. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ತೆರ ನಾದ ಗುಂಪುಗಳಿವೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ವಿಷವಸ್ತುವಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಇವುಗ ಳನ್ನು ಗ್ರಾವಿಸ್, (Gravis) ಇಂಟರ್ ಮಿಡಿ ಯಸ್ (Intermidius) ಮತ್ತು ಮೈಟಿಸ್ (Mitis) ಎಂದು ಕರೆ ಯುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲನೆ ಯದು ಬಹಳ ಅಪಾಯ ಕಾರಿ ಮತ್ತು ಕೊನೆ ಯದು ಅಷ್ಟೇನೂ ಅಪಾಯ ಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಾಣುಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ವಿಷ ವಸ್ತು ವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿ ಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷವಸ್ತು ಗಳನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯೊಟಿನ್ ಅಥವಾ ಡಿಫ್ತೀರಿ ಟೊಕ್ಸಿನ್ ಎಂದು ಹೆಸರಿ ಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾ ಡಲು ಈ ವಿಷವ ಸ್ತುಗಳೇ ಕಾರಣವೇ ಹೊರತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ತನ್ನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ.

ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ವಿಷವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು 'ಅ' ಪ್ರಭಾವ - ಎಂದರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ನೇರ ವಾಗಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ. 'ಆ' ಪ್ರಭಾವ - ಎಂದರೆ, 'ಅ' ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಸುಲಭಗೊಳಿಸಲು ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಮುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಭಾವ. 'ಆ' ಪ್ರಭಾವದ ಗುಣವಿರುವ ವಿಷವಸ್ತುವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರದಿದ್ದರೆ 'ಅ' ಪ್ರಭಾವವು ಸರಿ ಯಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದ ರಿಂದ ಲಸಿಕೆಯು 'ಆ' ಪ್ರಭಾವದ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುವುದಾದರೆ 'ಅ' ಪ್ರಭಾವವು ಕಡಿಮೆಯಾ ಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಸಿಗುವ ಲಸಿಕೆಯು ಎರಡೂ ಗುಣಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ವಿಷವಸ್ತುವಿನ ಪ್ರಭಾವ: ಈ ವಿಷವಸ್ತುಗಳು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನರಗಳು, ಹೃದಯದ ಮಾಂಸಗಳು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರು ವುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮ, ಲೋಳ್ಪರೆ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೇಲೂ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು.

ರೋಗಾಣುಗಳು ಮೊದಲಿಗೆ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿ, ಊತ ಹಾಗೂ ರಕ್ತಸಂಚಲನೆ ಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಶರೀರದಿಂದ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ದ್ರವಗಳು ಕೂಡಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪೊರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾ ಡುತ್ತವೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ವಿಷವಸ್ತುವನ್ನು ಬಿಡು ಗಡೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗಂಟಲಿನ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಲೋಳ್ಪರೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಕೊಳೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ದುರ್ನಾತ ಬೀರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿ ಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೊಳೆತ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಲೋಳ್ಪರೆಯು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಗಂಟಲಮಾರಿ ರೋಗವಿರುವ ನಿಖರವಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣ.

ಹರಡುವ ವಿಧಾನ : ಗಂಟಲಮಾರಿ ರೋಗವು ರೋಗಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗ ಬಹಳ ಬೇಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ರೋಗ ದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವಾಗ, ಚೇತರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರು ವಾಗ ಮತ್ತು ರೋಗವಾಹಕನಾಗಿರುವಾಗ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನಿದಾಗ ಅಥವಾ ರೋಗಿ ಯು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಹಾಸಿಗೆ, ಮೊದಲಾದವು ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗಲೂ ಬರಬಹುದು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಳಿನಿಂದ ಈ ರೋಗವು ಮತ್ತೊ ಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡಬಲ್ಲದು. ಮಕ್ಕಳು ಚೀಪಿರುವ ಮಿಠಾಯಿ, ಪೆನ್ಸಿಲ್, ಇವುಗಳ ಸಹಾಯ ದಿಂದಲೂ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ರೋಗಾಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ಶರೀರ ಸೇರಿದ ಎರಡರಿಂದ ಐದು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಇದನ್ನು ರೋಗದ ಕುಮುಲುವಿಕೆಯ ಅವಧಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

'ಗಂಟಲಮಾರಿ' ರೋಗ ಯಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ?

ಗಂಟಲಮಾರಿ ರೋಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗ. ಆದರೆ ಈ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಎರಡು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿ ನಿಂದ ಹತ್ತು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹದಿಹರೆಯದವ ರಲ್ಲಿ, ಯುವಕರಲ್ಲೂ ಈ ಗಂಟಲಮಾರಿ ರೋಗವು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಯರು, ಈ ರೋಗದಿಂದ ನರಳಬಹುದು. ಗಂಟಲಮಾರಿ ರೋಗವು ಪದೇ ಪದೇ ಒಂದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಈ ಗಂಟಲಮಾರಿ ರೋಗವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿ ವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗಾದರೂ ಬರಬಹುದು . ಆದ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಅಥವಾ ಉಲ್ಬಣತೆಯ ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು :

ಗಂಟಲಮಾರಿ ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದ

ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರ, ವಾಕರಿಕೆ, ಸುಸ್ತು, ಕೆಮ್ಮು , ಚಳಿ, ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಗಂಟಲ ಮಾರಿ ರೋಗದ ನಿಖರವಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಬಿಳಿ ಪೊರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಭಾಗ ಮತ್ತು ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ರೋಗದ ಬಿಳಿಪೊರೆಯು ಕಂಡುಬರುವ ಶರೀರದ ಭಾಗಗಳೆಂದರೆ,

1. **ಗಂಟಲು**
2. **ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗ**
3. **ಉಸಿರ್ನಾಳ**
4. **ಧ್ವನಿನಾಳ (ಧ್ವನಿ ಪಟ್ಟಿಗೆ)**
5. **ಚರ್ಮದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗ**
6. **ರಕ್ತನಾಳಗಳು**

ಗಂಟಲ ಮಾರಿ ರೋಗವು ಶೇ. 90 ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳ ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ವಿಪರೀತ ಸುಸ್ತು, ಗಂಟಲುನೋವು, ಉಗುಳು ನುಂಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಷ್ಟು ನೋವು, ಬಾಯಿ ತೆಗೆಯಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ದುರ್ಗಂಧ, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಹಾಗೆ ಸೋರುವುದು, ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ತುಟಿಗಳ ಊತ ಇತ್ಯಾದಿ ಮೊದಲೆರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಬಿಳಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಂಡುಬರುವುವು. ಇವು ಕ್ರಮೇಣ ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಪೊರೆಯು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಈ ಪೊರೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಊತದೊಂದಿಗೆ ಅಂಗಾಂಶದ ಉರಿತ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಈ ಬಿಳಿ ಪೊರೆಯನ್ನು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಅಥವಾ ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಮಿಶ್ರಿತ ಕೀವಿನೊಂದಿಗೆ ಕಪ್ಪುಬಣ್ಣದ ಕೊಳೆತ ಲೋಳ್ಪರೆಯು ಬರಬಹುದು. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ದುರ್ಗಂಧದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಬಿಳಿಪೊರೆಯು ಮಂಡಿಕೆಯ ಮೇಲೆ (Tonsils) ಮೂಡಿದರೆ ಮಂಡಿಕೆಯುರಿತಕ್ಕೂ ಗಂಟಲ ಮಾರಿ ರೋಗಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ತಿಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಈ ರೋಗದಿಂದ ದೊಡ್ಡದಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ನೋವು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯು ಊತದಿಂದ ಕೂಡಿರಬಹುದು.

ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲದೆ ಅತಿಯಾದ ಒಣಕೆಮ್ಮು, ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ, ಶರೀರವು ನೀಲಿಬಣ್ಣಗಟ್ಟುವುದು ಮೊದಲಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ರೋಗದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗವಾಹಕರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಗಂಟಲಮಾರಿ ರೋಗದ ತೊಡಕುಗಳು :

ಗಂಟಲಮಾರಿ ರೋಗದ ತೊಡಕುಗಳು ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ರೋಗಿಯು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ರೋಗದ ತೊಡಕುಗಳೆಂದರೆ

1. **ಗುಂಡಿಗೆ ಸ್ನಾಯುರಿತ**
2. **ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ**
3. **ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ**

ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ

ಗುಂಡಿಗೆ ಸ್ನಾಯುರಿತ :

ಗಂಟಲಮಾರಿ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಶೇ. 10 ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಗುಂಡಿಗೆ ಸ್ನಾಯುರಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ರೋಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ರೋಗಿಯು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ (ಅರನಾರಿ - ಲಕ್ವ ಹೊಡೆತ) :

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಪಾಲ ನರಗಳು ಬಲಿಯಾಗುವುವು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 15 ಕಪಾಲ ನರಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕೈದು ಕಪಾಲ ನರಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಕಪಾಲ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದರೆ

1. **ಅಂಗುಳದ ಲಕ್ವ**
2. **ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು**
3. **ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ**

ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ರೋಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಆರೇಳು ವಾರಗಳ ನಂತರವೂ, ಎಂದರೆ ರೋಗಿಯು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ರೋಗಿಯು ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ನಂತರ ಯಾವುದೇ ದೀರ್ಘತರವಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗುತ್ತಾನೆ.

ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ :

ಗಂಟಲ ಮಾರಿ ರೋಗವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ರೋಗದ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೇ ಸರಿ. ಗಂಟಲಮಾರಿ ರೋಗವೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಲು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು, ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಗಂಟಲ ಬಿಳಿಪೊರೆಯಿಂದ ತೆಗೆದ ತುಂಡನ್ನು ಗಾಜಿನ ಫಲಕದ ಮೇಲೆ ಸವರಿ, ವಿಶೇಷ ಬಣ್ಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಆದರೆ ಗಂಟಲಮಾರಿ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಿಲ್ಲ. ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ನಿಧಾನವಾದಷ್ಟು ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಗಂಟಲಮಾರಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬೇಗನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳೆಂದರೆ

1. **ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಷವಸ್ತುವನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು.**
2. **ಶರೀರದ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುವುದು.**
3. **ರೋಗಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಶಮನಕಾರಕ ಉಪಚಾರ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಉಪಚರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.**

ಗಂಟಲರೋಗವೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ ಕೂಡಲೆ ಗಂಟಲಮಾರಿ ರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಹಲವು ರೋಗಿಗಳು ಈ ರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಗಳಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ಅಲರ್ಜಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಈ ರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಚುಚ್ಚಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 20,000 ದಿಂದ 1,00,000 ಯುನಿಟ್‌ವರೆಗೆ ರೋಧಕ ಲಸಿಕೆ ಬೇಕಾಗ ಬಹುದು. ಒಂದೆರಡು

ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಇದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬರಬಹುದು.

ರೋಗಿಗೆ ಕೆಲವು ಜೀವಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಈಗಲೂ ಗಂಟಲ ಮಾರಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಜೀವಿರೋಧಕ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪ್ರಭಾವ ತೋರುತ್ತವೆ. ಈ ಔಷಧವಲ್ಲದೆ ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಜೀವಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಗಂಟಲ ಮಾರಿ ರೋಗವನ್ನು ಬೇಗ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿ, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿ, ಆಮ್ಲಜನಕ, ಗಾಳಿ ನಿರ್ನಾಳದಲ್ಲಿ ರಂಧ್ರ, ಇತ್ಯಾದಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಹಾರವನ್ನು ಪಥ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಯು ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯಿಂದ ನರಳಬಹುದು.

ಗಂಟಲಮಾರಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ :

ಗಂಟಲಮಾರಿ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಈಗ ಮೂರು ರೀತಿಯ ಲಸಿಕೆಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ

1. ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ.
2. ಡಿ.ಟಿ.
3. ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ ಲಸಿಕೆ.

ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ. ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಮೂರು ಸಾರಿ, ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಶಿಶುವು ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳು ವಯಸ್ಸಿನದಿರುವಾಗಲೇ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಕೊಡಬೇಕು. ನಂತರ ಶಿಶುವು ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವುದರೊಳಗೆ ಎರಡು ಸಾರಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಗುವು ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷದ್ದಾಗಿರುವಾಗ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲಸಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಖಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕೊಡುವರು. ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ಕೊಡುವರು.

ಐದು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಲ ಡಿ.ಟಿ. ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಲಸಿಕೆಯು ಸುಮಾರು ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರಕ್ಷ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಈ ಗಂಟಲಮಾ ರೋಗವು ಹಬ್ಬಿರುವಾಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಡಿಫ್ತಿರಿಯಾ ರೋಗದ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ಒಂದ ರೀತಿಯ ಚರ್ಮಪರೀಕ್ಷೆ ಯನ್ನು ಮಾಡಿಬಹುದು. ಈ ಚರ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಷಿಕ್(Shick ಪರೀಕ್ಷೆ ಎನ್ನುವರು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಮೇಲೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತೋರದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಖಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬದಲು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಕ್ರಮ. ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಹಲವು ಸಾವು ನೋವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ರಸದೂತ

ಕೆ.ಎಸ್.ಗೋಪಾಲ ಕೃಷ್ಣ

ಈ ಜಗತ್ತು ಎಂದು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಯಿತೋ, ಅಂದೇ ಜೀವ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆಲ್ಲಾ ಜೀವಿಸಲು ಆಹಾರವು ಬೇಕಾಯಿತು. ಆಹಾರ ಸೃಷ್ಟಿಯೂ ಜಗತ್ತಿನ ಸೃಷ್ಟಿಯಷ್ಟೆ ಹಳೆಯದು. ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಸಂತೃಪ್ತಿ, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆ, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರದಿಂದ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನಾವಿಧಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಅವರವರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ, ಹಾಗೂ ರೂಢಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತಂದರು.

ಆದಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಹಸಿವನ್ನು ಇಂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಗೆಡ್ಡೆ, ಗೆಣಸುಗಳನ್ನು, ಹಸಿ ಮಾಂಸಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದನು. ನಾಗರೀಕತೆ ಮುಂದುವರೆದಂತೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲೂ ವೈವಿಧ್ಯತೆಗಳು ಬಂತು. ನಂತರ ಅದರಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯ ಕಡೆಗೂ ವಿ ಜ್ಞಾನ ದೃಷ್ಟಿ ಹರಿಸಿತು. ಅದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನು ತನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಶುಚಿಯಾಗಿಯೂ, ರುಚಿಯಾಗಿಯೂ, ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದ. ವಿಜ್ಞಾನದಿಂದಾಗಿ ಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯು ಒಂದು ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಿದ. ಈಗ ಅನ್ಯಗ್ರಹಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವವರಿಗೂ, ಸೈನ್ಯದವರಿಗೂ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಕೆಲವು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಬರಲು, ಸತ್ವಹೀನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೂ ಒಂದು ಕಾರಣ, ಈ ರೀತಿ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ತಂದಿದ್ದರು. ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ (ಮೆಸಪಟೋಮಿಯಾ, ಚೀನಾ) ಹಣ್ಣುಗಳು, ಖನಿಜಗಳು, ಹಾಗೂ ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಲೂ, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುತಿದ್ದರಂತೆ. ಭಾರತದಲ್ಲೂ ಪುರಾತನ ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿವೆಯೆಂದು, ಚರಕ ಸಂಹಿತೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ ಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿದೆ. ಜೀವಿಗಳ ಲಕ್ಷಣ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಧೀರ್ಘಾಯುಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಸ್ಥಿರಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಂತೂ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು, ಆಹಾರ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೂ ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯರೋಗ, ಮೂತ್ರಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವ್ಯಾಧಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿ ಇರು ವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಈಗೀಗಂತೂ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಏರು ತ್ತಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ, ನೈಸರ್ಗಿ ಕವಾಗಿಸಿಗುವ ಆಹಾರ ಸಾಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಅಲ್ಲದೆ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಿ ಯಾದ ರೀ ಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸದೇ ಇಡುವುದರಿಂದಲೂ ಕೆಲವು ಭಾಗ, ಇಲಿ, ಹೆಗ್ಗಣಗಳ ಪಾಲಾಗುವು ರಿಂದಲೂ, ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೃತಕವಾಗಿ, ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸು ಪ್ರಮೇಯ ಉಂಟಾ ಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಇತರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ರುಚಿ ಯಾಗಿಯೂ ಶುಚಿಯಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು ಸತ್ವ ಭರಿತವಾ ರಬೇಕು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸತ್ವ ವಿರುತ್ತದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ ತಿಳಿದು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ ದೃಢಕಾಯರಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು.

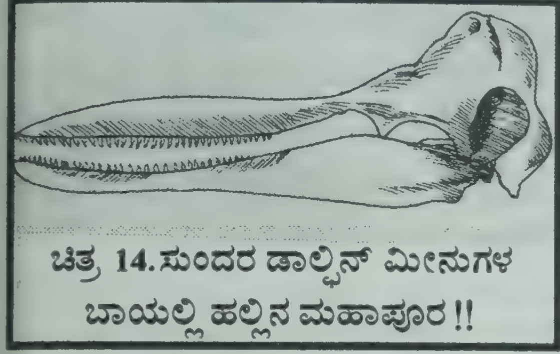
ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾನಾವಿ ವಾದ ರಸವಸ್ತು ಇರುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ಪಚ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಜಠರಾಗ್ನಿ. ಆರೋಗ್ಯಕ ಜೀವನವು ದೇವರ ಆಶೀರ್ವಾದ ಎನ್ನಬಹುದು ಮನುಷ್ಯನ ಯಾವ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೂ ಶರೀರದ, ಮ ಸ್ಸಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ, ಆಹ್ಲಾದಕರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಉ ಮವಾದ ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರವೇ ಮುಖ್ಯ.

ಬಲ್ಲಿರಾ ಬಾಯಿಯನು ?

(22 ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಉದಾ 7 : ಕೆಲವು ಜಲಚರಗಳಾದ ಡಾಲ್ಫಿನ್ ಮತ್ತು ತಿಮಿಂಗಲಗಳಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮಹಾಪೂರವನ್ನೇ ನೋಡ ಬಹುದು.

ಚಿತ್ರ 14ರಲ್ಲಿನ ಡಾಲ್ಫಿನ್ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.



ಚಿತ್ರ, 14.ಸುಂದರ ಡಾಲ್ಫಿನ್ ಮೀನುಗಳ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲಿನ ಮಹಾಪೂರ !!

ಉದಾ 8 : ಈ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ಹಲ್ಲುಗಳು ಯಂತ್ರದಂತೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಅರೆಯುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಶಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆಂದರೆ ಅದು 1300 CCಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿರಬಹುದು.

ಉದಾ 9 : ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹೋಲುವ ಕೋತಿ, ಚಿಂಪಾಂಜಿ, ಒರಾಂಗುಟ್ಟನ್ ಮತ್ತು ಗೊರಿಲ್ಲಾಗಳ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ದವಡೆಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿಯೂ, ಹೆಚ್ಚು ಚೂಪಾಗಿಯೂ ಇದ್ದು, ದವಡೆಯ ಆಕೃತಿಯೂ ಅತ್ಯಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಚಿತ್ರ 15).

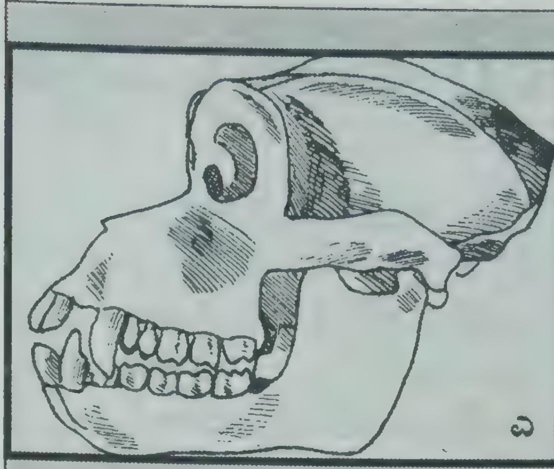
ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಕೋತಿಗಳು, ಚಿಂಪಾಂಜಿ, ಒರಾಂಗುಟ್ಟನ್ ಮತ್ತು ಗೊರಿಲ್ಲಾಗಳ ದವಡೆ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಇದು ವಿಕಸನ ಚಕ್ರದ ಹಲವು ಉರುಳುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

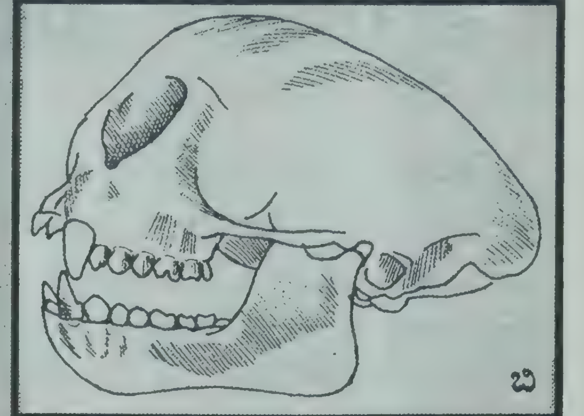
ಉದಾ 10 : ಮನುಷ್ಯನ ವಿಕಸನ HOMO Erectcesನಿಂದ, Homosapience ವರೆಗೂ ಆಯಿತಾದರೂ, ತಲೆಯ ಭಾಗದ ವಿಕಸನ ಬಹಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ.

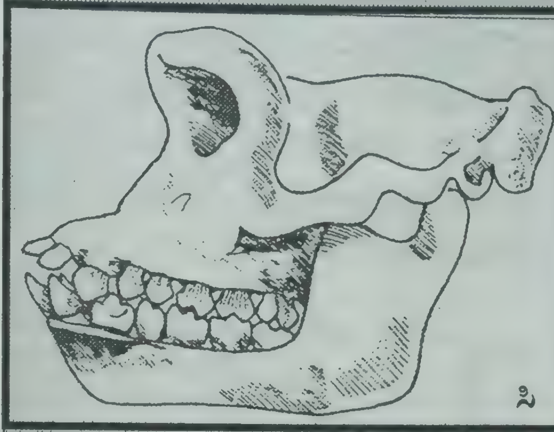
ಮೊದಲ ಬಲವಾದ 35,000 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಸಾಕ್ಷಿ ದೊರಕಿದೆಯಾದರೂ ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು 1000,000 ವರ್ಷಗಳ ದಾಖಲೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತವೆ.

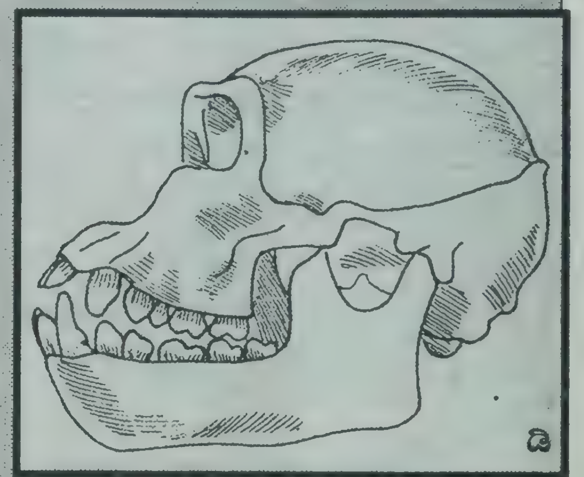
ಇಂದಿನ ಮನುಷ್ಯನ ಮೇಲ್ದವಡೆ ಮತ್ತು ಕೆಳದವಡೆಗಳ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ (ಚಿತ್ರ 7).

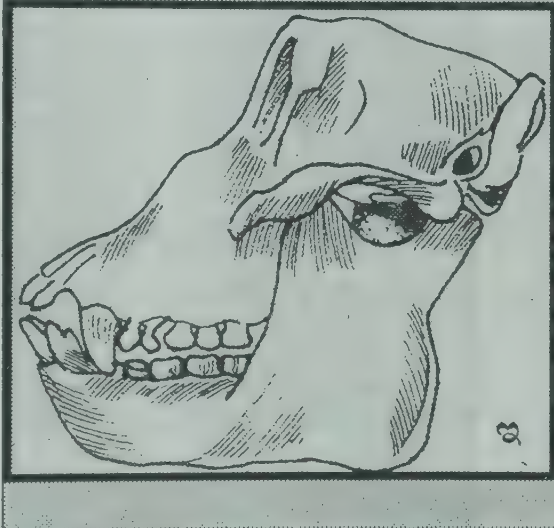
ಹಲ್ಲುಗಳ ವಿಕಸನದ ಕಥೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ದೊಡ್ಡದಿದೆ.











ಚಿತ್ರ 15.ಕ್ರಮವಾಗಿ, ಎರಡು ಬಗೆಯ ಕೋತಿಗಳು, ಗೊರಿಲ್ಲಾ ಒರಾಂಗುಟ್ಟನ್ ಮತ್ತು ಚಿಂಪಾಂಜಿಗಳ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ನೋಡಿರಿ.

ಪ್ರತಿಪ್ರಾಣಿಗೂ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ ಅದು ಆಕಾರ, ಅಳತೆ, ಸಂಖ್ಯೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಹುಟ್ಟು ಎಲ್ಲದ್ದರಲ್ಲೂ ಭಿನ್ನತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ. ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತಮ್ಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಅಗಿದು, ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ, ಯಾಂತ್ರಿಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಬದುಕಿ ನುದ್ದಕ್ಕೂ ನೆರವು ನೀಡಿದೆ.

ಹಾವಿನಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸ್ವರಕ್ಷಣೆಗೆಂದೇ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಬರುವ ವಿಷಕ್ಕೆ ಹೆದರದವರಾರು ?

ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಸಿಂಹ, ಹುಲಿಗಳಂಥ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬೇಟೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಸಿಗಿದು, ಅಗಿದು, ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ, ಜೀವ ತೆರುವುದು ಕೂಡ ಉಂಟು !!

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಇದನ್ನು ಅರಿತು, ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಹೊಡೆತ, ಕೊಳೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಬಲ್ಲನಾದರೆ ಅವು ಆತನಿಂದ ಬೇರೆನನ್ನೂ ಬೇಡದೆ, ಬಯಸದೆ ಜೀವನವಿಡಿ ದುಡಿಯಬಲ್ಲವು.

ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದರೆ, ಅಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವು, ಯಾತನೆ, ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನೀಡಿ ಅವ ಲಕ್ಷಣಗಳೆನಿಸುತ್ತವೆ. ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅತ್ಯಂತ ಬುದ್ಧಿವಂತ ಪ್ರಾಣಿಯೆನಿಸಿದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ನೀಡುವುದೇ ಈ ಲೇಖನದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ.

ತಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕೊಳೆ, ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಾಯ್ದೆರೆದು ಕೂತು, ಪುಟ್ಟ ಹಕ್ಕಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿ, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ 'ಮೊಸಳೆ'ಗಳಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬಹಳ ಬುದ್ಧಿವಾದವನ್ನು ಹೇಳಬಲ್ಲವು. ಅಲ್ಲವೇ ?

★★★

ವೈಡಾಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರ

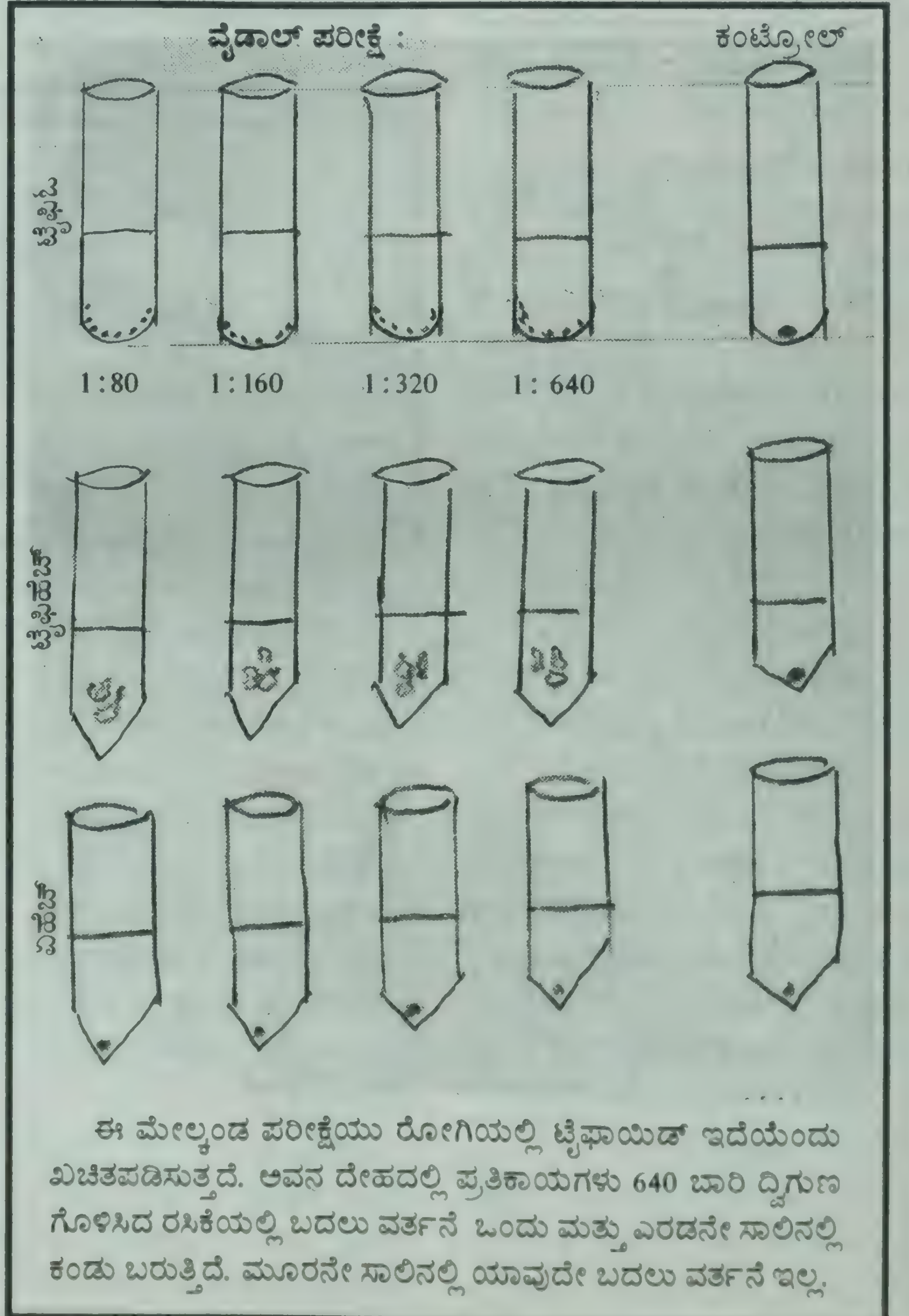
● ಡಾ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಎಂ.ಆರ್.

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರವು ಏಷಿಯಾ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ರೋಗ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದು ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ. ಈ ರೋಗವು 'ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲಾ ಟೈಫಿ' ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯನ್ನು ಭೀಕರವಾಗಿ ಕಾಡಿಸಿ ಜರ್ಜರಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಪ್ಯಾರಾಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗವು ಅತ್ಯಂತ ಸೌಮ್ಯವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಪ್ಯಾರಾಟೈಫಿ ಎ, ಬಿ ಅಥವಾ ಸಿ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾರಾಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗವು ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲಾ ಪ್ಯಾರಾಟೈಫಿ 'ಎ' ದಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗ ಹರಡಲು ಕಾರಣ ರೋಗಾಣು ಸೋಂಕಿತ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ, ರೋಗಾಣು ಸೋಂಕಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಹಸಿಹಾಲು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೂಡ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಜೀವಾಣುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸೇರಿದಾಗ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನಿತರೆ ಕಾರಣಗಳು : ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಕ್ಕಸಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಅವರು ಕೈಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಿತರರಿಗೆ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾರೆ.

ಮುಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಡೆದು ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆಯಲು ಅವರು ಬಳಸಿದ ಮಾರ್ಗಗಳು (1) ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನ ಪೂರೈಕೆ (2) ಸ್ವಚ್ಛ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣ ಮತ್ತು (3) ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ಬಳಕೆ. ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ (1) ಅಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ (2) ಕಲುಷಿತ ವಾತಾವರಣ ಮತ್ತು (3) ಅತೀ ಜನದಟ್ಟಣೆ.

ಈ ರೋಗ ಹರಡಲು ಕಾರಣ ರೋಗಾಣು ಸೋಂಕಿತ ನೀರಿನ ಬಳಕೆ, ರೋಗಾಣು ಸೋಂಕಿನ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಹಸಿಹಾಲು ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೂಡ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಜೀವಾಣುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸೇರಿದಾಗ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನಿತರೆ ಕಾರಣಗಳು : ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಿಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗದಿಂದ



ಈ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಇದೆಯೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು 640 ಬಾರಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಿದ ರಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲು ವರ್ತನೆ ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಮೂರನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲು ವರ್ತನೆ ಇಲ್ಲ.

ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಕ್ಕಸಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಅವರು ಕೈಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಇನ್ನಿತರರಿಗೆ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾರೆ. ಇವರನ್ನು ರೋಗವಾಹಕ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾರಿಯರ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಗಳು : ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿದ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳ ತರುವಾಯ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆಶೂಲೆ, ಮೈ ಕೈ ನೋವು, ಊಟ ಸೇರದೆ ಇರುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಬೇಧಿ, ನಾಲಗೆ ಅಂಗಳದ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಕಿಟ್ಟ ಮತ್ತು ಜ್ವರವು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಜ್ವರವನ್ನು ಸ್ಟೆಪ್‌ಲ್ಯಾಡರ್ ಫೀವರ್ ಅಥವಾ ಏಣಿಯ ಏರಿಳಿಕೆ ಜ್ವರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಈ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲೊಂದು ಮತ್ತು ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ರೋಗಿಯ ನಾಡಿ ಬಡಿತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬ್ರೆಡಿಕಾರ್ಡಿಯಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ರೋಗಿಯ ಪ್ಲೀಹ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದು, ಮೃದುವಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಕೈಗೆ ತಗಲುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದ ವಿಶೇಷಣವೆಂದರೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದ ಕಾರಣ ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಪಿತ್ತಕೋಶದಿಂದ ದೇಹದ ಇನ್ನಿತರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೂ ಹಂಚಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ಮೃದುವಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಇವೆರಡನ್ನೂ ಖಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಖಾರವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಈ ರೋಗವು ಪ್ರತಿಶತ ಐದರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಗುಣಹೊಂದಿದ ನಂತರ ಮರುಕಳಿಸುವುದು. ಈ ರೋಗದ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ತೊಡಕುಗಳೇನೆಂದರೆ, ಕರುಳು ಹುಣ್ಣಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತೂತು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಪೆರಿಟೋನೈಟಿಸ್ ಆಗಿ ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೇ ಆಪತ್ತು ಒದಗಬಹುದು. ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅನೇಕರು ಇನ್ನೂ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಎರಡು ಸಾವಿರ ಇಸವಿಯೊಳಗೆ ಹೆಲ್ತ್ ಫಾರ್ ಆಲ್ ಎಂಬುದು ಕೊನೆಗೂ ಬರೀ ಕಂಠ ಘೋಷಣೆಯಾಗೇ ಉಳಿಯಿತಲ್ಲಾ ಎಂದು ಖೇದವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದೇ ರೋಗಕ್ಕಲ್ಲದೇ ಇನ್ನಿತರೆ ಖಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಮಲೇರಿಯಾ, ಟಿಬಿ (ಕ್ಷಯ), ಜಾಂಡಿಸ್ (ಹೆಪೆಟೈಟಿಸ್ ಬಿ) ಏಡ್ಸ್ (ಈ ಶತಮಾನದ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯನ್ನು ಜತೆಯಲ್ಲೇ ಒಯ್ಯುವ ರೋಗ).

ವೈಡಾಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆ:

ವೈದ್ಯರುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇತರೆ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗಳೊಂದಿಗೆ, ಜ್ವರ ಬಂದ ರೋಗಿಗೆ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಹೇಳುವ ಪರೀಕ್ಷೆಯೇ ಈ ವೈಡಾಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಆ್ಯಂಟಿಜನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡುವಂತಹದ್ದು. ವೈದ್ಯರುಗಳಿಗೆ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಿಯ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚ ಬೇರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗಿಂತ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ದೊರಕುವ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಈ ವೈಡಾಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯದ್ದು.

ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಾನ : ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗದ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಏಳು ದಿನಗಳ ತರುವಾಯ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಲ್ಲಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾರಾಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಾಣುಗಳ ದೇಹದ ಮೇಲಿರುವ ಆ್ಯಂಟಿಜನ್ನನ್ನು ಒಂದೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಾಣುವಿನ ದೇಹದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣವಿರುವ ಆ್ಯಂಟಿಜನ್ನನ್ನು 'ಟೈಫಿ ಓ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿರುವ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲು ವರ್ತನೆ (ರಿಯಾಕ್ಷನ್). ಸೀಮೆಸುಣ್ಣದ ತರಹ ಪುಡಿ ಪುಡಿಯದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯ ರಸಿಕೆಯನ್ನು 0.5 ಎಂ.ಎಲ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸರತಿ ಅಥವಾ ಸೀರಿಯಲ್, ದ್ವಿಗುಣ ಅಥವಾ ಡಬ್ಲಿಂಗ್ ಡೈಲ್ಯೂಷನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ 640 ಡೈಲ್ಯೂಷನ್‌ಗಳವರೆಗೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ 0.5 ಎಂ.ಎಲ್‌ನ 'ಟೈಫಿ ಓ' ಆ್ಯಂಟಿಜನನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಟೆಸ್ಟ್‌ಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ರಸಿಕೆಗಳಿಗೂ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿ ಎರಡನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದ ರಸಿಕೆಯನ್ನು 640 ಡೈಲ್ಯೂಷನ್‌ಗಳವರೆಗೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 'ಟೈಫಿಹೆಚ್' ಆ್ಯಂಟಿಜೆನ್ (ತಿಳಿಗೆಂಪು ಬಣ್ಣ) ಅನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಟೆಸ್ಟ್‌ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 'ಹೆಚ್' ಆ್ಯಂಟಿಜನ್‌ಗಳು ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾರಾಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಾಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾದ್ದರಿಂದ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹೆಚ್ ಆ್ಯಂಟಿಜನ್ ಅನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. 'ಟೈಫಿ ಹೆಚ್' ಆ್ಯಂಟಿಜನ್ ರೋಗಾಣುವು ಓಡಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪ್ಲಾಜೆಲ್ಲಾ ಎಂಬ ರೋಗಾಣುವಿನ ಅಂಗಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ಯಾರಾಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗದ 'ಹೆಚ್' ಆ್ಯಂಟಿಜನ್ (ಹಸಿರುಬಣ್ಣ) ಅನ್ನು ಮೂರನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದ ರಸಿಕೆಗಳಿರುವ ಟೆಸ್ಟ್ ಟ್ಯೂಬುಗಳಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. 'ಹೆಚ್' ಆ್ಯಂಟಿಜನ್‌ಗಳು ಅವುಗಳ ಪ್ರತಿಕಾಯದೊಂದಿಗೆ ಬದಲಿ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಲುವ ಸಣ್ಣ ಹತ್ತಿ ತುಂಡುಗಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದ ಟೆಸ್ಟ್‌ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳನ್ನು ಮೂವತ್ತೇಳು ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ಇರುವ ಇನ್‌ಕ್ಯೂಬೇಟರ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮಾರನೇ ದಿನ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಮೊದಲನೇ ಸಾಲಿನ ಟೆಸ್ಟ್ ಟ್ಯೂಬಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಮೆಸುಣ್ಣದ ಪುಡಿಯಂತಹ ಕಣಗಳು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿದ ರಸಿಕೆ ಇರುವ ಟೆಸ್ಟ್‌ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳ 1 : 100 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿದ ಟೆಸ್ಟ್‌ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದ 'ಹೆಚ್' ಟೆಸ್ಟ್‌ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿ 1 :200 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿದ ಟೆಸ್ಟ್‌ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ರೋಗವು ಸ್ಥಿರಪಟ್ಟಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೇ ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇದ್ದರೆ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಇದೆ ಎಂದೂ, ಮೊದಲನೇ ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಟ್ಯೂಬಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಪ್ಯಾರಾ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಇದೆಯೆಂದೂ, ಮೂರೂ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾರಾಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗವು ಒಂದೇ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಈ ಮೂರು ಸಾಲಿನ ಟ್ಯೂಬುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಸಿಟೀವ್ ಬಂದಾಗ ರೋಗಿಯು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿ

ದ್ದಾನೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಇದ್ದು ಮೂರು ಸಾಲಿನಲ್ಲೂ ಪಾಸಿಟೀವ್ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದರೂ ಇದು ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ (1) ರೋಗಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದರೆ ತತ್‌ಕ್ಷಣವೇ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಇವು ಪ್ರತಿಕಾಯದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಬಲವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ವೈಡಾಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. (2) ಕೆಲವೊಂದು ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದು ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ನೆಗೆಟೀವ್ ಎಂದು ರಿಪೋರ್ಟ್ ಬರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರ ಬಿಟ್ಟು ಮರುಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ವೈಡಾಲ್ ಪಾಸಿಟೀವ್ ರಿಸಲ್ಟ್ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ (3) ರೋಗಿಯು ಈ ಹಿಂದೆ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿದ್ದು, ಈಗ ಬೇರೆ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಗಲೂ ಸಹ ಪಾಸಿಟೀವ್ ರಿಸಲ್ಟ್ ಬರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಅನಾಮ್ನೆಸ್ಟಿಕ್ ರಿಯಾಕ್ಷನ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರ ಬಿಟ್ಟು ಪುನರ್ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಬೇರೆ ಕಾರಣದಿಂದ ಜ್ವರ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ನೆಗೆಟೀವ್ ರಿಸಲ್ಟ್ ಬರುತ್ತೆ. ಹಾಗೆಯೇ (5) ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ರೋಗಿಯು ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಆಗಲೂ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಸಿಟೀವ್ ಬರುತ್ತದೆ.

ವೈಡಾಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸ್ಲೈಡ್ ಟೆಸ್ಟ್ ರೂಪದಲ್ಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಅಂತಿಮ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಆಗಿ ಬಳಸಬಾರದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾಸಿಟೀವ್ ಎಂದು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ (ಎರಡು ನಿಮಿಷದೊಳಗೇ ತಿಳಿಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ) ಟ್ಯೂಬ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ದೃಢಪಡಿಸಿ ರಿಪೋರ್ಟ್ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಟೆಸ್ಟಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನೆಗೆಟೀವ್ ಬಂದರೆ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಇಲ್ಲವೆಂದೂ ಪಾಸಿಟೀವ್ ಬಂದರೆ ಟ್ಯೂಬ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಲು ಬಳಸುವ ಸಮಯ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡುವ ಪರೀಕ್ಷೆ ಇದರಲ್ಲೂ ಬಣ್ಣದ ಆ್ಯಂಟಿಜನ್‌ಗಳನ್ನೇ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗವು ಇದೆಯೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ಮಾಡುವ ಇನ್ನಿತರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳೆಂದರೆ

(1) ಬ್ಲಡ್ ಕಲ್ಚರ್ : ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದು. ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದು ರೋಗಾಣುವು ಯಾವ ಯಾವ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು (ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ ಟೆಸ್ಟ್). ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದು ರಿಪೋರ್ಟ್ ಕೊಡಲು ಏಳರಿಂದ ಹತ್ತು ದಿನಗಳು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

(2) ಫೀಸಿಸ್ ಕಲ್ಚರ್ : ರೋಗಿಯ ಕಕ್ಕಸಿನಿಂದ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಬೆಳೆದು, ಅದರ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿಯನ್ನೂ ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು 48 ಘಂಟೆಯೊಳಗೆ ರಿಪೋರ್ಟನ್ನೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯು ರೋಗವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಎರಡರಿಂದ ಆರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಒಂದು ನ್ಯೂನತೆ ಏನೆಂದರೆ ಕಕ್ಕಸಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಬೆಳೆದಾಕ್ಷಣ ರೋಗವಿದೆಯೆಂದು ಖಚಿತಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ರೋಗದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಕ್ಕಸಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣವಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

(3) ಬೈಲ್ ಕಲ್ಚರ್ : ರೋಗಿಯ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತಕೋಶ ರಸದಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದು ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ ರಿಪೋರ್ಟನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

(4) ಬೋನ್ ಮ್ಯಾರೋ ಕಲ್ಚರ್ : ರೋಗಿಯ ಅಸ್ತಿಮಜ್ಜೆಯ ದ್ರವದಿಂದ ಸಹ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಅತೀ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

(5) ಯೂರಿನ್ ಕಲ್ಚರ್ : ರೋಗಿಯ ಮ
ದಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಬ
ದಾದರೂ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣು ಪತ್ತೆ ಹ
ವುದು ಅಷ್ಟು ಫಲಕಾರಿಯಲ್ಲ. (6) ರೋಗಿ
ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಬಿಳಿರಕ್ತ ಕಣಗಳು
ಮೆಯಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಇದ
ಲ್ಯೂಕೋಪೀನಿಯಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರದ ರೋಗ ವಾಹಕರ
ಪಿತ್ತಕೋಶ ರಸದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೆ
ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿ
ಅವು ಪಿತ್ತಕೋಶದಿಂದ ಸಣ್ಣಕರುಳಿಗೆ ಹ
ಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಹೊರಹಾಕಲ್
ರೋಗಾಣುಗಳು ಕಕ್ಕಸಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಹ
ಬರುತ್ತವೆ. ಇವು ಎಷ್ಟು ದಿನದಿಂದ ಎಷ್ಟು ಸಮ
ದವರೆಗೆ ಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆಯೋ ಅದಕ್ಕ
ಗುಣವಾಗಿ ಮೂರು ತರಹದ ವಾಹಕರ
ಕಾಣಬಹುದು. (1) ಕನ್‌ವಾಲಸೆಂಟ್ ಕ
ಯರ್ ಅಥವಾ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ವ್ಯ
ಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಕಕ್ಕಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ತಿಂ
ವರೆಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೊರಹಾಕಲ್ಪ
ತ್ತಿರುತ್ತವೆ. (2) ಟೆಂಪೊರರಿ ಕ್ಯಾರಿಯರ್ ಎಂ
ಕರೆಯುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕಕ್ಕಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷ
ವರೆವಿಗೂ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೊರಹಾಕಲ್ಪ
ತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೂ (3) ಕ್ರಾನಿಕ್ ಕ್ಯಾರಿಯರ
ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದವ
ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಕ್ಕಸಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹೊರಹ
ಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಯೆಂದ
ಅಮೇರಿಕಾದ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್‌ನ ಒಬ್ಬ ಅಡಿಗೆ
ವಳ ಕಕ್ಕಸಿನಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ವ
ದವರೆಗೂ ಕಂಡು ಬಂದು, ಈಕೆ ಸುಮಾರು
ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಔಟ್‌ಬ್ರೇಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ
ಗಿದ್ದು, ಸುಮಾರು ಇನ್ನೂರು ಜನರಲ್ಲಿ ಟೈ
ಯಿಡ್ ರೋಗ ಹರಡಲು ಈಕೆ ಕಾರಣಳಾಗಿದ
ಹಲವು ಮಂದಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗದಿಂದ
ನೀಗಿದರು. ಇವಳ ಹೆಸರು ಮೇರಿ ಮೆಲ
ಎಂದು. ಈಕೆ 19ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ
ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಮೇರಿ ಎಂ
ಪ್ರಖ್ಯಾತಳಾಗಿದ್ದಳು.

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗ ವಾಹಕರನ್ನು ಅಡ
ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅಡುಗೆ ಮನೆಯ ಇನ್ನಿ
ಕೆಲಸಕ್ಕೆ, ಊಟ ಬಡಿಸುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ನೇಮಿಸಿ
ಳ್ಳಬಾರದು. ಹಾಗೊಂದು ವೇಳೆ ನೇಮಿಸಿ

ಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ ಮೊದಲು ಅವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಟ್ಟು ಗುಣಪಡಿಸಿ, ನಂತರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವರೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೇಮಕ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು (ರೋಗವಾಹಕದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆ್ಯಂಪಿಸಿಲಿನ್ ಅಥವಾ ಕೋಟ್ರೈ ಮಾಕ್ಸ ಜೋಲನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ). ರೋಗವಾಹಕರು ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಂದು ಸಾರಬೇಕಾದರೆ ಅವರ ಕಕ್ಕಸಿನಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಆರು ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸ ಬೇಕು. ಆರುಬಾರಿಯೂ ಫೀಸಿಸ್ ಕಲ್ಚರ್ ನೆಗೆಟೀವ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ರೋಗವಾಹಕರಲ್ಲಿ "ವಿಐ" ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿಲ್ಲವೆಂದು ದೃಢಪಡ ಬೇಕು. (ರೋಗವಾಹಕರೆಂದು ಕರೆಯಲು 1 : 10 ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿದ ರಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ 'ವಿಐ' ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ)

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳು :

(1) ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರಸ್ತೆ ಬದಿಯ ಫುಟ್‌ಪಾತ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾರುವ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಕಳಪೆ ದರ್ಜೆಯ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. ಟಿನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. (2) ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. (3) ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದುಗಳು : ಟಿ.ಎ.ಬಿ. ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್. 0.5 ಎಂ.ಎಲ್ ಚರ್ಮದಡಿಗೆ (ಸಬ್ ಕ್ಯುಟೇನಿಯಸ್) 4 ರಿಂದ 6 ವಾರಗಳ ಅಂತರ ದೊಳಗೆ ಎರಡು ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಮೂರು ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬದಲು ಈ ಟಿ.ಎ.ಎಂಬ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. (4) ಟೈಫಿಮ್-ವಿಐ ಎಂಬ ಇತ್ತೀಚಿನ 25 ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ವಿರುವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಒಂದೇ ಒಂದು ಬಾರಿ ಪಡೆದರೆ 3 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

(5) ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಓರಲ್ (Ty21a) ಎಂಬ ಜೀವಂತ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ಗಳನ್ನೂ 0, 2, 5 ಮತ್ತು 9ನೇ ದಿನಗಳಿಗೆ ಒಂದೊಂದರಂತೆ ಖಾಲಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಮೂರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಕೊಡಬಾರದು ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ಕೊಡಕೂಡದು (ಇಮ್ಯುನಲಾಜಿಕಲಿ ಕಾಂಪ್ರಮೈಸ್ಡ್ ಪೇಷೆಂಟ್ಸ್) ಮತ್ತು ಈ ಕ್ಯಾಪ್ಸೂಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗವು ಹಲವಾರು ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಜಗ್ಗದೆ ಇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ (ಡ್ರಗ್ ರೆಸಿಸ್ಟೆಂಟ್ ಸ್ಟ್ರೈನ್ಸ್). ಆದರೆ ಇವುಗಳು ಇಂದಿಗೂ ಸಿಪ್ರೋಫ್ಲಾಕ್ಸಸಿನ್ ಮತ್ತು ನಾರ್ಫ್ಲಾಕ್ಸಸಿನ್ ಔಷಧ (10ರಿಂದ 14 ದಿನಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ) ಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಣಿಯುತ್ತವೆ. ಇತರೆ ಔಷಧಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವಂತಹವು. ಕ್ಲೋರಾಂಫಿನಿಕಾಲ್, ಕೋಟ್ರೈಮಾಕ್ಸಜೋಲ್, ಆ್ಯಂಪಿಸಿಲಿನ್ ಮತ್ತು ಫ್ಯೂರಾಕ್ಸೋನ್. ■

ವಯಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟು ನ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ನಂಟು

(18ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಎಲುಬುಗಳ ನೆರಳಿನ ಚಿತ್ರ. ಎಲುಬುಗಳು ಬೆಳೆಯು ವಾಗ ಅವುಗಳ ತುದಿಯ ಮೇಲೆಲುವಿ (Epiphysis) ನಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಬಿಂದು (Epiphyseal Centre) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಲುವು ಹಾಗೂ ಮೇಲೆಲುವಿನ ಮಧ್ಯ ಬೆಳೆವ ತಟ್ಟೆ (Growth Plate) ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆವ ತಟ್ಟೆ ಮೆಲ್ಲೆಲು (Cartilage) ಆದುದರಿಂದ ಅದರ ನೆರಳು ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೂಡುವದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿರುವದರಿಂದ ಮೊಳಕೆ ಬಿಂದು ನೆರಳು ನೀಡದೆ ಸಂದು (Gap) ಆಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಲುಬು ಬೆಳೆಯು ವದು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡಾಗ ಮೊಳಕೆಬಿಂದು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗಿ ಸಂದು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೆ ಬಿಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಎಲುವಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮೂಡಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಮಾಯಾವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆದು ಕೊಂಡು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆ- ಮುಂಗೈ ಯಲ್ಲಿಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಭಾಗದ ಅರೆಲು (Radius) ವಿನ ಕೆಳತುದಿಯ ಮೊಳಕೆಬಿಂದು ಒಂದು ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಅದು 16- 18 ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊ ಳ್ಳುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಂಗೈ ಕೀಲಿನ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆದು ಚಿತ್ರ ವೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅರೆಲುವಿನ ಕೆಳತು ದಿಯ ಮೇಲೆಲು ಮೊಳಕೆ ಬಿಂದು ಕೂಡಿ ಕೊಂಡಿ ದ್ದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ದೊಡ್ಡವನೆಂದು, ಗ್ಯಾಪ್ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ 16 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕವನೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಅದೇರೀತಿ ಟೊಂಕೆಲು (Ilium) ಉಬ್ಬೇಣು (Crest) ವಿನ ಮೊಳಕೆ ಬಿಂದು ಹದಿನಾಲ್ಕನೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಸುಮಾರು ಹದಿನೆಂಟರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತನೆ ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಟೊಂಕೆಲುವಿನ ಉಬ್ಬೇಣು ಕೂಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು ಹದಿನೆಂಟು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ಮೇಲೆಲು ಮೊಳಕೆಬಿಂದು (Epiphyseal Centre) ಮೂಡುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅದು ತನ್ನ ಮುಖ್ಯ ಎಲುವಿನೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡು ಎಲುಬೆಳೆಯುವದಕ್ಕೆ ವಿರಾಮ ನೀಡುವಲ್ಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ, ಸ್ತ್ರೀಯರಿಂದ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ, ದೇಶ ವಿದೇಶದವರಲ್ಲಿ, ಎರಡು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳುವಲ್ಲಿ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಸಹಜವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

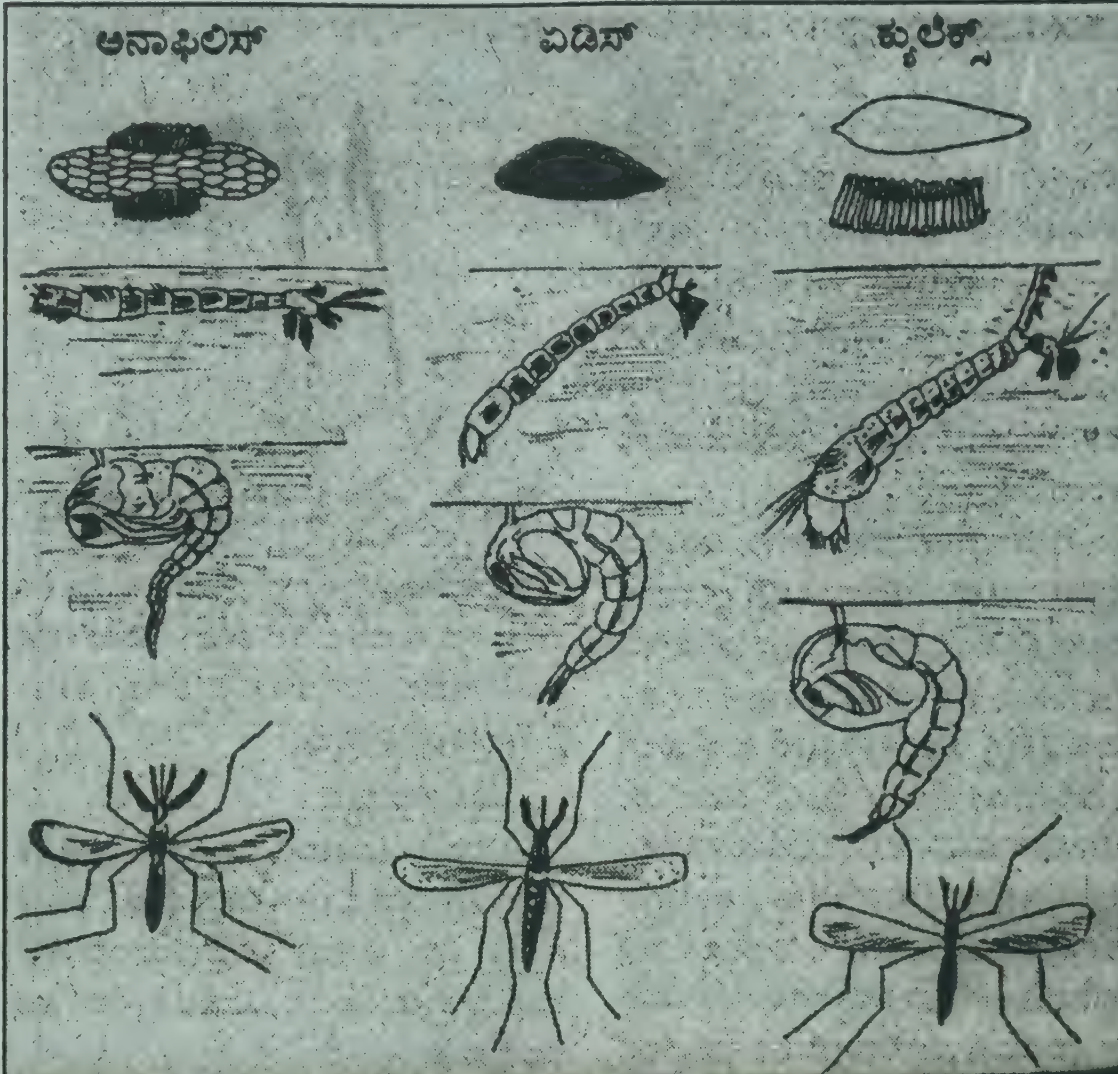
ವೈದ್ಯರು ವಾಸಂತಿಯನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಅವಳ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಗಮನಿಸಿದರು. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ವಿವಿಧ ಅಂಗಭಾಗದ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆದು ನೋಡಿದರು ರತಿ ಸುಖ ಪಟ್ಟಿರುವೆನೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರೂ ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡರು. ಅವಳು 18 ವರ್ಷದವಳಾಗಿದ್ದಾಳೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು. ನ್ಯಾಯಾಲಯವು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹೇಳಿಕೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ರಿಕಾರ್ಡ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಶಾಲೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅವಳು 'ಮೇಜರ್' ಆಗಿದ್ದು ತನ್ನ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾನೂನಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಹಳಾಗಿರುವಳೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

ವಿಜ್ಞಾನ ಬೆಳೆದಂತೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಖಚಿತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ದಿನಗಳು ಬೇಗ ಬರಬಹುದೆಂಬ ಆಶೆ ಹುಸಿಯಾಗಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ■

ಸವಾಲೊಡ್ಡುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು

✍ ವಿಜಯದಾಸ್

ಸೊಳ್ಳೆ ಯ ಹೆಸರೆತ್ತಿದರೇ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುವುದು ''ಮಲೇ ರಿಯಾ'' ಕಾಯಿಲೆ. ಬಹು ಕಾಲದಿಂದ ಮಾನವ ಜನಾಂಗ ವನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿರುವ ಪುರಾತನ ಕಾಯಿಲೆ ಮಕ್ಕಳಿಗಂತೂ ಮಾರಕ. ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹಲವಾರು ವೈರಸ್ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಟ್ಟು, ಅವುಗ ಳನ್ನು ಹೊತ್ತುತಂದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕಚ್ಚಿ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟುಮಾ ಡುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ರೋಗ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರದೇ ಆದ ವಿಶೇಷತೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.



ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳು

ಅನಾಫಿಲಿಸ್	ಮಲೇರಿಯ
ಕ್ಯುಲೆಕ್ಸ್	ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ, ಜಾಪನೀಸ್ ಮಿದುಳುರಿಯೂತ ಪಶ್ಚಿಮ ನೈಲ್ ಜ್ವರ, ವೈರಲ್ ಕೀಲುರಿಯೂತ
ಏಡಿಸ್	ಡೆಂಗ್ಯು ಜ್ವರ, ಡೆಂಗ್ಯು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವಕ ಜ್ವರ, ಚಿಕಂಗುನ್ಯ ಜ್ವರ, ಚಿಕಂಗುನ್ಯ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವಕ ಜ್ವರ, ರಿಫ್ಟ್ ಕಣಿವೆಯ ಜ್ವರ,
ಮಾನ್ಸೊನಾಯ್ಡ್	ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ, ಚಿಕಂಗುನ್ಯ ಜ್ವರ,

ಇಂದಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಈ ಮಹಾಮಾರಿ 'ಸೊಳ್ಳೆ' ನಿರಂತ ರವಾಗಿ ಮಾನವ ಕುಲವನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಮಹಾಮಾರಿಯ ಉಪಟಳದಿಂದ ಮಡಿದ ವರ ಸಂಖ್ಯೆ, ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಜರುಗಿದ ಯುದ್ಧಗಳಲ್ಲಿ ಮಡಿದವರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡುವ ಸಂಗತಿಯೇ ಸೈ! ಆದಾಗ್ಯೂ, ಮಾನವ - ಸಮಾಜ ಈಗಲೂ ಯುದ್ಧಗಳಿಗಾಗಿ ವ್ಯಯಿಸುವ ಕಾಲುಭಾಗದಷ್ಟಾ ದರೂ ಹಣವನ್ನು ಈ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿರ್ಮೂಲನಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಈ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ, ಡೆಂಗ್ ಜ್ವರ, ಹಳದಿಜ್ವರದಂತಹ, ಹಲವಾರು ಭಯಾನಕ ಮತ್ತು ಮರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೊಸಕಿ ಹಾಕಬಹುದು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೀಟ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹು ಪ್ರಮು ಖವಾಗಿ ಬರುವ ಇನ್‌ಸೆಕ್ಟಾ ಎಂಬ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುವ ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ರೋಗ ತರಬಹುದಾದವುಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

೧.ಅನಾಫಿಲೀಸ್ ೨.ಕ್ಯುಲೆಕ್ಸ್ ೩.ಏಡಿಸ್ ೪.ಮ್ಯಾನ್ಸೊನಿಯಾ

<u>ಶರೀರ ರಚನೆ:</u> ಸೊಳ್ಳೆ ಮೂರು ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.(ಅ) ಶಿರಸ್ಸು (ಬ) ಎದೆಗೂಡು (ಕ). ಉದರ

(ಅ) ಶಿರಸ್ಸು : ಶಿರೋಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಂಯುಕ್ತ ಕಣ್ಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಕಚ್ಚುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೂಜಿಯಾಕಾರದ ಪ್ರೊಬೋಸಿಸ್. ಇದರ ಎರಡೂ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಪ್ಯಾಲ್ಪ್ ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ನಾಲ್ಕು ಜೋಡಣೆ ಯಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಬದಿ ಯಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ಒಂದೊಂದು ಜೊತೆ ಅಂಟೆನಾಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನವನ್ನು ಕೊಡು ತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಟೆನಾಗಳಿಂದ ಯಾವುದು ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಯಾವುದು ಗಂಡು ಸೊಳ್ಳೆ ಎಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

(ಬ) ಎದೆಗೂಡು : ಇದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದು ದುಂಡದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತೆ ಒಂದು ಜೊತೆ ರೆಕ್ಕೆಗಳು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೂರು ಜೊತೆ ಕಾಲುಗಳು ಕೆಳ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಹಾರಾಟದ ಶಬ್ದ ಅವುಗಳ ರೆಕ್ಕೆಗಳು ಹೊಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆಗು

ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ವರ್ಗ	ರೋಗಗಳು
ಅನಾಫಿಲೀಸ್:	ಮಲೇರಿಯಾ
ಕ್ಯೂಲೆಕ್ಸ್ :	ಬ್ಯಾಂಕ್ರಾಫ್ಟಿಯನ್ ಪೈಲೇರಿಯಾ, ಜಪಾನೀಸ್ ಎನ್‌ಸೆಫಲೈಟಿಸ್, ವೆಸ್ಟ್‌ನೈಲ್ ಜ್ವರ, ವೈರಲ್ ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್
ಏಡಿಸ್ :	ಹಳದಿ ಜ್ವರ (YelloFever) ಡೆಂಗ್ಯೂ, ಡೆಂಗ್ಯೂ ಹೆಮೋರೇಜಿಕ್ ಜ್ವರ ಚಿಕುಂಗುನ್ಯಾ ಜ್ವರ
ಮ್ಯಾನ್ಸೊನಿಯಾ:	ಮಲಯನ್ ಪೈಲೇರಿಯಾ ಚಿಕುಂಗುನ್ಯಾ ಜ್ವರ

ದೆಯೇ ಹೊರತು ಅವುಗಳು ಹಾರಾಡುವುದರಿಂದಲ್ಲ. ಅವುಗಳು ಕುಳಿತಾಗ ರೆಕ್ಕೆಗಳು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

(ಕ) ಉದರ: ಇದು ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು ಸಣ್ಣಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಕೊನೆಯ ಎರಡು ಭಾಗಗಳು ಜನನೇಂದ್ರಿಯವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಜೀವನ ಚಕ್ರ: ಮೊಟ್ಟೆ, ಮರಿಹುಳ, ಪೊರೆ ... ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕ ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬೆಳೆದು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿನ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಭಂಗಿ, ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸ್ಥಳ, ಆಕಾರ, ತರುವ ರೋಗಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸ್ವಭಾವ:

➛ ಕಚ್ಚುವ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಹೀರುವ ಕೀರ್ತಿ ಇಲ್ಲಿಯೂ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಗಳದ್ದೇ. ಗಂಡು ಸೊಳ್ಳೆ ಎಂದೂ ಕಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ರಕ್ತ ಭೋಜನ ಬೇಕು. ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಮನುಷ್ಯ ಜಾತಿಯ ರಕ್ತ ರುಚಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವು ಇತರೇ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಕ್ತವನ್ನೇ ಬಯಸುತ್ತವೆ.

➛ ಬಹುತೇಕ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸಾಯಂಕಾಲದ ಸಮಯವನ್ನು ಕಚ್ಚಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹಾಯಾಗಿ ಮಲಗಿದಾಗ ಪೀಡಿಸುತ್ತವೆ.

➛ ಮಿಕ್ಕ ಸಮಯವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಾಗಿ ಬಳಲಿ, ಕತ್ತಲೆಯ ತಂಪು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿ ಕುಳಿತಿರುತ್ತವೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಬೀಡುಬಿಟ್ಟಿರುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕತ್ತಲೆ ಮೂಲೆ, ಗೋಡೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಫೋಟೋ, ಫರ್ನೀಚರ್ಸ್ ಹಿಂದೆ, ಹೀಗೆ ಅಡಗುತಾಣಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಮನೆಯ ಹೊರಗಡೆ ಇರುವ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಪೊದೆ, ಮರದ ಪೊಟರೆ, ಧನಕಟ್ಟುವ ಜಾಗ, ಬಾವಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

➛ ಅನಾಫಿಲೀಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರೇ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಇತರೆ ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶ, ನಿಂತ ನೀರು ಸಾಕು. ಮ್ಯಾನ್ಸೊನೀಯ ಮಾತ್ರ ಜಲಸಸ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

➛ ವಾತಾವರಣ ಅನುಕೂಲ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ವಯಸ್ಕ ಸೊಳ್ಳೆ ಅಡಗುತಾಣದಲ್ಲೇ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ.

➛ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಬಹುದೂರ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾರುತ್ತಾ, ಅಬ್ಬಬ್ಬಾ ಎಂದರೆ ಹನ್ನೊಂದು ಕಿ.ಮೀ. ವರೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಆದರೆ : ಈಗ ಅವಕ್ಕೂ ದೂರ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವ ಸೌಲಭ್ಯ, ಪುಕ್ಕಟೆಯಾಗಿ ವಿಮಾನ ಮತ್ತು ನೌಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಇದರಿಂದ ಅವುಗಳು ಕೂಡಾ ವಿಶ್ವಪರ್ಯಟನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡಬಹುದು.

➛ ಇವುಗಳ ಆಯುಷ್ಯ ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ತಂಪನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದರೂ, ಸರಾಸರಿ ಆಯುಷ್ಯ ೮-೩೪ ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪಾಪ! ಗಂಡು ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಆಯುಷ್ಯ ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು :

ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹಲವಾರು ವೈರಸ್ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಬಿಟ್ಟು, ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತುತಂದು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕಚ್ಚಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ರೋಗ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರದೇ ಆದ ವಿಶೇಷತೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಸೊಳ್ಳೆಯ ಹೆಸರೆತ್ತಿದರೇ ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ತಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ''ಮಲೇರಿಯಾ'' ಕಾಯಿಲೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷ ಗಳಿಂದ ಮಾನವ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿರುವ ಪುರಾತನ ಕಾಯಿಲೆ. ಪ್ರಾಚೀನ ವೈದ್ಯ ಕೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಗಳಿವೆ. ಚರಕ ಸಂಹಿತೆ ಮತ್ತು ಅಥರ್ವಣ ವೇದಗಳಲ್ಲೂ ಇದರ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಬರುವುದು.

ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಮಲೇರಿಯಾ ಕಂಡಿದೆ. ೧೪೩ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಮಲೇರಿಯಾದಿಂದ ಪೀಡಿತವಾಗಿವೆ. ಉಷ್ಣ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚು. ಉಷ್ಣವಲಯದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ರಾಜನೆಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆದಿದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆ ವರ್ಷಗಳುದ್ದಕ್ಕೂ ಅನೇಕ ತಿರುವುಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಮಾನವನ ಜೀವನದೊಡನೆ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಾಲೆಯಾಡುತ್ತಾ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಮಾನವನ ಏಳ್ಗೆಗೇ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಕೊಡಲಿಯ ಪೆಟ್ಟು.

ಮಲೇರಿಯಾ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯುವಾಗ, ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನೇ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ನಿರ್ಮೂಲನಕ್ಕಾಗಿ ಮುಡುಪಿಟ್ಟ ಸರ್ 'ರೋನಾಲ್ಡ್ ರಾಸ್'ರ ಬಗ್ಗೆ ಅಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಲೇಖನ ಅಪೂರ್ಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ, ಮಹಾ ಸಂಶೋಧಕನೊಬ್ಬನಿಗೆ ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಿರುವ ನೋಬಲ್ ಪಾರಿತೋಷಕವನ್ನು ಪಡೆದ ಎರಡನೆಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ಇವರದು. ಇವರು ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ೧೮೫೭ರಲ್ಲಿ. ಭಾರತದಲ್ಲೇ! ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಕಾರ್ಯಾರಂಭವಾಗಿದ್ದು ನಮ್ಮ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿಯೇ ಎಂಬುದು ಇನ್ನೂ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ. ಸಿಕಂದರಾಬಾದಿನ ಬೇಗಂ ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯನಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ರೋಗಾಣು (ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ) ಗಳನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದ ನಂತರ, ಪಕ್ಷಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದಲೇ ಹರಡುವುದನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿದರು.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ :

ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದು, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ, ದೂಷಣೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

೧. ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

೨. ಹಲವು ಸಿಂಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

೩. ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆ, ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲಿಗೆ ತಂತಿ ಹೆಣೆದು, ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

೪. ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ರಿಪೆಲ್ಲೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ....



ಅಗಿದು ತಿನ್ನದಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯ



ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ನುಂಗಬೇಕು. ಇದು ಊಟದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಶೈಲಿ. ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಲು ಬೇಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸದ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ಸತ್ವಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅಗಿಯಬೇಕು? ಅದರಿಂದ ಯಾವ ರೀತಿ ಉಪಯೋಗಗಳು ಇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಓದುಗರಿಗೆ ನೀಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಪಂಚ ವೇಗವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುತ್ತಿದೆ. ಈ ವೇಗದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೂ ಸಹ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕ್ಷಿಪ್ರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮುಗಿಸುವ ತವಕ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ತುಂಬಿದೆ. ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತ, ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಬದಲಾಗಿರುವ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಮಾನವ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಎಡೆಬಿಡದೇ ಹಲವು ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಊಟ ಮಾಡಲೂ ಇಂದು ಸಮಯವಿಲ್ಲದಾಗಿದೆ. ರ್‍ಯಾಕೆಟ್ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೇ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಇಂದಿನ ಫ್ಯಾಷನ್ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗಿದೆ.

ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಲು ಕೆಲವು ನಿಬಂಧನೆಗಳು ಇದ್ದವು. ಅವುಗಳನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸುತ್ತ ಬರಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಬದಲಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಂಡವು. ಇಂದು ಊಟ ಮಾಡಲು ಯಾವುದೇ ಪದ್ಧತಿ ಇಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತುರ್ತಾಗಿ ನಿಂತೇ ಊಟ ಮಾಡುವ ನಾವು, ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದರೆ ದಾರಿಬದಿ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡೇ ೫-೧೦ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಎಂಬ ಶಾಸ್ತ್ರ ಮುಗಿಸಿ ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವಷ್ಟು ಸಮಯವೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಾಗಿದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಗತಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಅಮೂಲ್ಯ ಕಾಣಿಕೆ ನೀಡಿದೆ. ಬದಲಾದ ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಇಂದು ಆಹಾರದ ಕೈಗಾರಿಕೆ ಅಪಾರವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿದೆ. ಅತೀ ಸೌಮ್ಯ ಹಾಗೂ ತಕ್ಷಣ ಕರಗಬಲ್ಲ ವಿವಿಧ ತೆರನಾದ ಸಿ[...] ಆಹಾರ (Fast Food) ವಸ್ತುಗಳು ಮಾರ[...] ಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ತಮ[...] ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಬಿಜಿಯಾಗಿರುವ ಜನರಿ[...] ತಕ್ಷಣ ಹಸಿವು ಹಿಂಗಿಸುವ ಈ ಆಹಾರಗಳು ಇಂದ[...] ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿವೆ.

ಬದಲಾವಣೆಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಆಚಾ[...] ವಿಚಾರ, ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಮತ್ತು ಊಟದ ಶೈ[...] ಯಲ್ಲಿಯೂ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆಗ[...] ಆದವು. ಬೇಗನೇ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಇಂ[...] ಫ್ಯಾಷನ್. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಸಮ[...] ಮೀಸಲಿಡದಷ್ಟು ಜನರು ಇಂದು ತಮ್ಮ ವ್ಯ[...] ಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತಿನ್ನು[...] ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜಗಿಯಲೂ ಅವರ[...] ತಾ[...] ಅಥವಾ ಸಮಯ ಇಲ್ಲದಾಗಿದೆ. ಇದ[...]

ದಾಗಿ ಅವರು ಊಟದ ನಂತರ ಅಜೀರ್ಣ, ಓಕರಿಕೆ, ಜಡತ್ವದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ ಟ್ರಬಲ್, ಕುಂದಿದ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ, ದೈಹಿಕಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಆಯಾಸ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

'ಹಾಲನ್ನು ಅಗಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ' ಎಂದು ರಾಷ್ಟ್ರಪಿತ ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧೀಜಿ ಅವರು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದರು. ಆಹಾರವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ ಎಂದರೆ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಿರಿ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಇದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅದು ನವೋಲ್ಲಾಸ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಭಾರತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿದೇಶದ ಹಲವಾರು ಕ್ರಾಂತಿಕಾರರು ಮತ್ತು ದಾರ್ಶನಿಕರು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದರು ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ಸ್ವತಃ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ತಂದು ಅದರಿಂದ ಅವರು ಲಾಭ ಹೊಂದಿದ್ದರು.

೧. ಗಟ್ಟೀ ಆಹಾರವನ್ನು ನುಣ್ಣಗಾಗಿಸುತ್ತದೆ: ಅಗಿಯುವದರಿಂದ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರ ಲಾಲಾರಸ (Saliva) ದೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಿತ ವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲಾಲಾರಸ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲ 'ಟಯಲಿನ್' ಎಂಜೈಮು ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ತುಂಡರಿಸಿ ಸರಳ ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯದಿದ್ದರೆ 'ಟಯಲಿನ್' ಎಂಜೈಮುಗಳು ಪುಷ್ಠಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗದೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ತಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಎಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗಿಯು ವುದರಿಂದ ಲಾಲಾರಸದ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೨. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ : ಅಗಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗಿಯುವ ಕಾರ್ಯ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳಿಂದಾಗುವುದರಿಂದ ಇದರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವ ಹೊಟ್ಟೆ, ಕರಳುಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸಹಜ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಉಲ್ಲಾಸ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

೩. ಆಹಾರದ ರುಚಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ : ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪ್ರಾರಂಭದ, ಮಧ್ಯದ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಹೀಗೆ ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ರೀತಿಯ ರುಚಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅಗಿಯುವು ದರಿಂದ ಈ ಮೂರು ರುಚಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಗಮನಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸವಿಯನ್ನು ಸವಿಯ ಬಹುದು. ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿನ ರುಚಿ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ರುಚಿ ನೀಡ ಬಲ್ಲದು.

೪. ಆಹಾರದ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಸಹಾಯಕ: ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಬೆರಕೆಯ ಆಹಾರಗಳು ಜಾಸ್ತಿ. ಅಗಿಯದೇ, ರುಚಿ ತಿಳಿಯದೇ ಅವುಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿದಾಗ ಅದು ವಿಷಪೂರಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದು ಬೇರೆಯದೇ ರುಚಿ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ನುಂಗುವ ಮುನ್ನ ಅದನ್ನು ಉಗುಳಬಹುದು.

೫. ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ:

ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಆಪತ್ತಿಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡಿದಂತೆಯೇ. ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗ, ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ಇತರ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವುಗಳು. ಹೊಟ್ಟೆ ಆಕುಂಚನ ಪ್ರಸರಣಗೊಳ್ಳುವ ಅಂಗ. ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಅದು ತಡೆಯಬಲ್ಲದು. ಆದರೆ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅತಿಯಾದ ಹಸಿವೆ ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಶೇ.೮೦ರಷ್ಟು ಪೂರ್ತಿ ತುಂಬಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಚರಣೆಯನ್ನು ನಾವು ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರ ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ನಾವು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿಯನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಬಹುದು.

೬. ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ:

ಆಹಾರದ ದೊಡ್ಡ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಅಗಿಯದೇ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ, ಸಕ್ಕರೆ, ಉಪ್ಪು, ಕಾಫಿ, ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಸೂಪ್‌ಗಳು, ಸಾರಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೆದುಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ತರಹದ ಉದರ ಬೇನೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ತೀರಾ ತಡವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ರೂಢಿ. ಇದು ಜೀರ್ಣ ಸಂಬಂಧ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯದೇ ತಿಂದ ಆಹಾರದ ದೊಡ್ಡ ಭಾಗಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣ ವಾಗದೇ ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಹಾಗೇ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಇದು ಆ್ಯಸಿಡ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ ನಂತರ ಗ್ಯಾಸ್ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಕರುಳು ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣಗೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೇ ಇರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತವೆ.

೭. ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ : ನಾವು ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸದ, ಗಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಒಣಗಿದ ಆಹಾರದ ಸರಿಯಾದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ನೀರಿನ ಅಗತ್ಯ ಇದೆ. ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯುವ ಮೂಲಕ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೮. ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಸುತ್ತದೆ:

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾಯುಷ್ಯಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಮತ್ತು ಬಲಯುತ ಹಲ್ಲುಗಳು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ. ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳನ್ನು ಜೀವಮಾನ ಪೂರ್ತಿ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿಡ

ಬಹುದು. ಅಗಿಯುವಿಕೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಲಾಲಾರಸ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಒಸಡುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಶೇಷ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಂಜು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಬೆಳೆಯದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

೯. ಯೌವನದ ಮೆರುಗು ನೀಡುತ್ತದೆ : ಪ್ಯಾರೋಟಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಪ್ಯಾರೋಟಿನ್ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ಆಹಾರ ಅಗಿಯುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಮೂಲಕ ಲಿಂಫ್ (ದುಗ್ಧರಸ) ಸೆಲ್ಸ್‌ಗಳು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳು ಸೆಲ್ ಮೆಟಬಾಲಿಸಂನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಚೈತನ್ಯಶೀಲಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ವಯಸ್ಸು ಕಳೆದಂತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಈ ಮೆಟಬಾಲಿಸಂನ್ನು ಆಹಾರ ಅಗಿಯುವ ಮೂಲಕ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿಯುವ ರೂಢಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಲ್ಲಿ ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಯೌವನದ ಮೆರುಗು ನೀಡಬಲ್ಲದು.

೧೦. ಟಿ-ಸೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ : ಪ್ಯಾರೋಟಿನ್ ವಿಶೇಷ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ ಥೈಮಸ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಟಿ-ಸೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು. ಟಿ-ಸೆಲ್‌ಗಳು ಒಂದು ವಿಧದ ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣ (Lymphocyles)ಗಳು ಆಗಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇವು ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡಿ. ಕನಿಷ್ಠ ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನಿರಿ. ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾದರೆ ಅಗಿಯುವ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಅಗಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯದ ರೂಢಿ ಯನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತ ಬದಲಾವಣೆ/ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿಡಿ : ಘನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ದ್ರವ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಿರಿ. ಇದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ನಿರೋಧಕತೆಗೆ ಸಹಾಯಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ. ■

ಲಾಲಾರಸ ಔಷಧಿಯೇ ?

ಲಾಲಾರಸ ಅಥವಾ ಸಲೈವಾ ಇದು ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಅಂಟು ದ್ರವ. ನಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಅಗಿದು ತಿಂದಾಗ ಅದರಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಲಾಲಾರಸ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಯೋ ಇದರಿಂದ ಇಲ್ಲ ಎಂದೇ ನಾವು ಭಾವಿಸಿದ್ದೆವು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನ ಇದನ್ನು ಸುಳ್ಳಾಗಿಸಿದ

ಲಾಲಾರಸ ಉತ್ತಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದ ಎಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಯಾನ್ ಲಾರಾ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾ ಅವರು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲೇ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗು ಲಾಲಾರಸದಿಂದ ಕುರು, ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಇದ ನಂಬಲು ಅಸಾಧ್ಯ. ಆದರೂ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ. ಮಾನವ ಲಾಲಾರಸ (ಸಲೈವಾ)ದಲ್ಲಿ ಗಾಯ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಲಿಸೋಜೈಮ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿರುವುದಾಗಿ ಮತ್ತು ಇವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ತೂತು ಕೊರೆದು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿ ಲಾರ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಲಾಲಾರಸ ಆ್ಯಂಟಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಲಿಸೋಜೈಮ್‌ನನ್ನು ಮೊದಲ ಕಂಡು ಹಿಡಿದವರು ಅಲೆಗ್ಸಾಂಡರ್ ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್(ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್ ಖ್ಯಾತಿ) ಅವರು.

ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ, ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಸೇಂಟ್ ಬಾರ್ಥೋಲೋಮೆವ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ ಡಾ. ಬೆಂಜಮಿನ್ ಅವರು ಮಾನವರ ಲಾಲಾರಸದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾದ ಆ್ಯಂಟಿ ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ನೈಟ್ರಿಕ ಆಕ್ಸೈಡ್‌ನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದರು. ಬಾಯಿ ಒಣಗಿದ್ದು ಹಾಗೂ ದುರ್ವಾಸನೆಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ ಲಾಲಾರ ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗುಣವುಳ್ಳ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ನಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಲಾಲಾರಸ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಅನೇ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಇವೆ. ೧೯೧೪-೧೯೧೮ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಮೊದಲ ಜಾಗತಿ ಮಹಾಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗೊಂಡ ಸಾವಿರಾರು ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸಂಗತಿ ತಿಳಿದ ವೈದ್ಯರು ಗಾಯ ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಲು ಇದನ್ನು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಲ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ವೈದ್ಯರೇ ವೈದ್ಯರು

ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ. ರೋಗ ಗುರ್ತಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರೆಸಲಾಯಿತು; ಆಗ

ಇಬ್ಬರು ವೈದ್ಯರಾದರು, ರೋಗ ಗುರ್ತಿಸಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸಲಹೆಗಾರರನ್ನು ಕರೆಸಲು ತಿಳಿಸಿದ; ಈಗ

ಮೂವರು ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೂ ಉಪಯೋಗವಾಗಲಿಲ್ಲ. ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞ (Specialists)ರನ್ನು ಕರೆಸಲಾಯಿತು; ಆಗ

ನಾಲ್ವರು ವೈದ್ಯರು ಸೇರಿದರೂ ರೋಗಿ ಬದು ಕಿರುವನೋ, ಇಲ್ಲವೋ ತಿಳಿಯಲಾಗದೇ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ತಿಳಿಯಲು Stomach Pump ತಜ್ಞರನ್ನು ಕರೆತರಲು ಸೂಚಿಸಿದರು; ಈಗ

ಐವರು ವೈದ್ಯರು ವಿಶಿಷ್ಟ ಟ್ರಿಕ್ಸ್‌ಗಳನ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ರೋಗ ಗುರ್ತಿ ಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಬುಲಾವ್; ಈ

ಆರು ಜನ ವೈದ್ಯರು ಸೇರಿದರೂ ಫಲ ದೊ ಯಲಿಲ್ಲ, ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕ (Surgeon)ರನ ಕರೆಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಯಿತು; ಈಗ

ಏಳು ಜನ ವೈದ್ಯರು ಆಪರೇಷನ್ ತಯಾರಾದರು. ಅರಿವಳಿಕೆ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಬುಲಾವ ಈಗ ಎಂಟು ಜನ ವೈದ್ಯರಾದರು. ಎಲ್ಲರ ಗಂಡಸರೇ, ಕಾರಣ ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರಿ ಬುಲಾವ್; ಈಗ

ಒಂಬತ್ತು ಜನ ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ಸು ನಿಂತು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕೊನೆಗೆ ರೋಗಿ 'ನಿಧ ರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿದರು.

ಉದರ ವಾಯು

✍ ಎನ್.ಆರ್.ಪಾಟೀಲ

ಹೂಸು !

ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸಿತೇ ? ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ನಿಮಗರಿಯದಂತೇ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿರಲೂಬಹುದು. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಹೂಸಿನ ಬಗೆಗೆ ಮಾತಾಡುವುದಾಗಲೀ, ಬರೆಯುವುದಾಗಲೀ ಏನಿದೆ ಹೇಳಿ? ಅದರಲ್ಲೂ ಇದು ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಮಾತಾಡುವಂಥ ಸಂಗತಿಯೂ ಅಲ್ಲ. ಮೇಲಾಗಿ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಅನಿಷ್ಠ ಅನಿಲ! ಹೊಲಸು ವಾಸನೆ!! ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಮಾತಾಡುವುದೇ ಒಂದು ಅಪರಾಧ !! ಆದರೆ ... ಹೂಸು ಹೆಚ್ಚೂ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಒಂದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಅವಸ್ಥೆ ಎಂಬುದು ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿ. ಪ್ರಾಣಿಗಳೂ ಹೂಸು ಬಿಡುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿರಲೂಬಹುದು. ಅವು ಸೆಗಣಿ ಹಾಕುವಾಗ, ನೀವು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆಗುವ ಶಬ್ದ ನಿಜಕ್ಕೂ ಹೂಸೇ ಹೌದು ! ಆದರೂ ಇದರ ಬಗೆಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಅಸಹ್ಯ ಭಾವನೆ ಏಕೆ ? ಹೂಸು ಬಿಡದವರಾರು ? ಆದರೆ ಅದರ ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿದವರು ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರ. ನೀವೂ ಹೂಸಿನ ವಾಸ್ತವತೆಯನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕೆ ? ದಯವಿಟ್ಟು ಬೈಯ್ದುಕೊಳ್ಳದೇ ಈ ಲೇಖನ ಓದಿ.

ಉದರ ವಾಯು : 'ಹೂಸು' ಎಂಬ ಶಬ್ದ ನಿಮಗೆ ಅಸಹ್ಯ ತರಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಉದರ ವಾಯು' ಎಂದು ಕರೆಯೋಣ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನವೂ ಇದನ್ನು ಗ್ಯಾಸ್ ಇಲ್ಲವೆ ಉದರ ವಾಯು ಎಂದೇ ಕರೆದಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸರ್ವರೂ ಈ ಉದರವಾಯುವಿನ ಬಾಧೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಏನಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದು, ಇದು ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ದೇಹವು ತನ್ನಲ್ಲಿಯ ಬೇಡವಾದ ದ್ರವ ಹಾಗೂ ಘನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗುದದ್ವಾರ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರನಾಳ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವಶ್ಯಕ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಹೌದು. ಹಾಗೆಯೇ ಕರುಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕ. ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಚಿತ್ರಹಿಂಸೆ ಹೇಳಲಸಾಧ್ಯ.

'**ತೇಗು**' ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಇದರ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ವರೂಪದ ಬಗೆಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಉಂಡ ಬಳಿಕ ತೇಗಿದರೆ ಭಾರೀ ಭೋಜನವಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಇದು ನಾವು ಉಣ್ಣುವಾಗ ನುಂಗಿದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ತೇಗು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಉದರವಾಯುವೇ ಹೌದು. ಜಠರದಲ್ಲಿರುವ ವಾಯು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಬಂದಾಗ ಅದನ್ನು ತೇಗು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ತೇಗಿಗೂ, ಹೂಸಿಗೂ ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. ಈ ಅನಿಲಗಳ ಮಿಶ್ರಣದಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುವುದನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯರಂಗ ಗುರುತಿಸಿದೆ. ತೇಗಿದಾಗ ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಹುಳಿ ಹುಳಿ ಅನಿಸಿದರೆ ಅದು ತಿಂದ ಆಹಾರದ ಅಜೀರ್ಣತೆಯ ಸೂಚನೆ. ಹೂಸೂ ಕೂಡ ಅಜೀರ್ಣತೆಯಿಂದಾಗಿ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ವಾಯುವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ ಅದು ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಮಲದ ಮೇಲಿಂದ ಹಾಯ್ದು ಬರುವಾಗ ಹೊಲಸು ವಾಸನೆಯನ್ನೂ ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಹೊತ್ತು ತರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಜನ ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ವಾಸ್ತವಿಕ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ 14 ಸಲ ಹೂಸುತ್ತೀರಿ. ಬಯ್ಯಬೇಡಿ; ಇದು ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಾಧಾರಣ ಮನುಷ್ಯನೊಬ್ಬ ಪ್ರತಿದಿನ 14 ಸಲ ಹೂಸುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳಿವೆ. ಅಂದರೆ ಹೂಸಿನಿಂದ ಯಾರೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು ಎಂದಾಯಿತು.

ಉದರವಾಯುವಿಗೂ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೂ, ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಅತ್ಯಂತ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೇ ಉಳಿದಾಗ ಉದರವಾಯು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಚನಾಂಗವು ಆಹಾರವನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಸರಳ ಶರ್ಕರಗಳು ಹಾಗೂ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಿಂದ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯ ಸಂಕೀರ್ಣ ಶರ್ಕರಗಳು ಅಷ್ಟೊಂದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅರಗಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಕಿಣ್ವಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಆಯಾ ಸಂಕೀರ್ಣ ಶರ್ಕರಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕಿಣ್ವಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಕಿಣ್ವಗಳು ಹುಟ್ಟದೇ ಇದ್ದಾಗ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗದೇ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಅವು ಹಾಗೆಯೇ ಜಠರ ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣ ಕರುಳನ್ನು ದಾಟಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ಬಂದು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಅವು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಹುಳಿಯುತ್ತವೆ. ಆಗ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನಿಲ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಉದರ ವಾಯು.

ಉದರವಾಯುವಿಗೂ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೂ, ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಅತ್ಯಂತ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೇ ಉಳಿದಾಗ ಉದರವಾಯು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಚನಾಂಗವು ಆಹಾರವನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಸರಳ ಶರ್ಕರಗಳು ಹಾಗೂ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಇಂಗಾಲದ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಅನಿಲ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಉದರವಾಯು.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಾಯು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ. ನಾರು ಮಿಶ್ರಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಿಂದಾಗ ಉದರವಾಯು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಎಲೆಕೋಸು, ಬ್ರೆಡ್ಡು, ಚಪಾತಿ, ಅವರೆ, ಅಲಸಂದಿ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಹೂಸಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ವೈದಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಗಳು ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಹೂಸು ಹುಟ್ಟಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಯಾ ಆಹಾರವನ್ನು ಅರಗಿಸುವ ಕಿಣ್ವಗಳ ಕೊರತೆಯಿರುವವರು, ಆಯಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಉದರವಾಯುವಿನ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಶರ್ಕರ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್‌ನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಬಲ್ಲ 'ಲ್ಯಾಕ್ಟೇಸ್' ಎಂಬ ಕಿಣ್ವದ ಕೊರತೆಯಿರುವವರು ಹಾಲು ಕುಡಿದ ನಂತರ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೂಸು ಬಿಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಅನುಭವ ನಿಮಗೂ ಆಗಿರಲೂಬಹುದು. ಆದರೆ ಹುರುಳಿ ಹಾಗೂ ಅವರೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಉದರವಾಯು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಅವರೆಯನ್ನು 'ವಾಯುಗಳ ರಾಜ' ಎಂದೇ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳೂ ಉದರವಾಯುವಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪಾಲು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತವೆ.

ಪರಿಹಾರ: ಉದರವಾಯುವಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರತಿಬಂಧನ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೂ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರತಿ-ರೋಗಿಗಳು ಉದರವಾಯುವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ವೈದ್ಯರು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉದರವಾಯುವಿನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಮೈಕೈ ನೋಯುವುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 'ಗುರುಗುರು' ಶಬ್ದ, ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್ ಹೊರಬರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ಮೇಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಗಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೂ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಇವು ದೊಡ್ಡ ತೊಂದರೆ ನೀಡುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತಾಳ-ಮೇಳ ತಪ್ಪಿದಾಗ, ಆಗಾಗ ಹೊರಡುವ ಅಪಸ್ವರಗಳು ಇವು. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದಲೇ ಇವು ಬರುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಸಹನೆಯ ಗುಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಮಾನವ ಈ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನೇ ದೊಡ್ಡದು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೋಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ನಾಟಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ವೈದ್ಯರುಗಳು ಈ ತೊಂದರೆಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಆ್ಯಸಿಡ್‌ಗೆ ವಿರೋಧವಾದ ಔಷಧಿ ಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಇದು ನೆಮ್ಮದಿ ತರುತ್ತದೆ. ಈ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನೇ ಮೆಚ್ಚಿ ಕೆಲವರು ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೇ ಇಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹೂಸನ್ನು ಬಿಡುವವರಿಗೆ ನಾವು ಹೇಳುವ ಮದ್ದು 'ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು'. ಈಗಲೂ ಹಿರಿಯರು ಈ ಮಾತನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿಯೂ ಸತ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಜಠರದಲ್ಲಿ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ತಂಪಾದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಹಾರ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನರಿತು ಗ್ಯಾಸ್‌ನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೆಣಸು, ಹುಳಿ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸರ್ವರೂ ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ. ಭಾರೀ ಭೋಜನ ಮಾಡದೇ, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಭಾರವಾಗದಂತೆ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಊಟವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಹೂಸಿನ ತೊಂದರೆ ಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಒಂದೇ ಸಾರಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೇ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶೌಚಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕೂಡ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು. ಉದರವಾಯುವಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಕೆಲವರು ಇದ್ದಿಲು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದ್ದಿಲು ಅನಿಲಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ತರಾತುರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೋ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸಿದ ಔಷಧಿಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ತೇಗು ಬರುವುದು ತಿಂದ ಆಹಾರ
ಅಜೀರ್ಣತೆಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದ್ದರೂ ಮಾನ
ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೂ ತೇಗಿಗೂ 'ಅವಿನಾಭಾ
ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ತೇಗು ಬಂದು ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಹು
ಹುಳಿ ಅನಿಸುವದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ 'ಹುಳಿಸು
ವದು' ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಚಿಂತ
ಭಯ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಅದು ಪಚನಾಂಗ ಕ್ರಿಯೆ
ಮೇಲೂ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಅಜೀರ್ಣತೆಗೆ ಕಾರ
ವಾಗಿ ತೇಗು ಬರುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾ
ಕೆಲವರು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದ
ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉತ್ತಮ ಪರಿಹ
ರವೆಂದರೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೂಗಿನಿಂ
ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವದು. ಇದರಿಂ
ಉದರವಾಯು ಹೊರ ಬರುವ ಸಂದರ್ಭ
ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತೇಗು ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತದೆ
ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಗ್ಯಾಸ್ ಬಾಯಿ
ಯಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಲಕ್ಷ
ವಲ್ಲ. ಮೇಲಾಗಿ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ವೈದ್ಯರ ಮೊ
ಹೋಗಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ
ದೂರಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉದರವಾಯು ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ
ಗುರುಗುರು ಶಬ್ದವಾಗುತ್ತದೆ. ತಿಂದ ಆಹಾ
ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೇ ಉಳಿದಾಗ, ಅದನ್ನು
ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಲು ಕರುಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೋರಾಗಿ
ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ
ಶಬ್ದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಕರುಳು ಕೂಗುತ್ತಾ
ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೂ ಮಾನಸಿಕ
ಹೆದರಿಕೆಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಕೆಲವು ತಜ್ಞರು
ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಉದರವಾಯು ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ
ಉತ್ತಮ ಮದ್ದು ಎಂದರೆ ಹಸಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ. ಹಸಿ
ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಒಂದೆರಡು ಎಸಳುಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿ
ತಿಂದು, ನೀರು ಕುಡಿದರೆ ಉದರವಾಯುವಿನ
ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಉಪಶಮನ ದೊರೆಯು
ತ್ತದೆ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗ್ಯಾಸ್ ತೊಂದರೆ ಇರಲಿ,
ಬಿಡಲಿ; ದಿನವೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

'ಹೂಸು' ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು
ಅನಿವಾರ್ಯ ಅವಸ್ಥೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊ
ಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ.
ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆ, ನಿಯಮಿತ-
ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮುಂಜಾನೆಯ ನಡಿಗೆಗಳಿಂದ
ಹೂಸಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.
ಆದರೂ ಹೂಸು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅದು ಬಂದಾಗ
ನಾಚಿಕೆಬೇಡ, ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಿ! ■

ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ

✍ ಕೆ. ಎನ್. ವೆಂಕಟೇಶಮೂರ್ತಿ

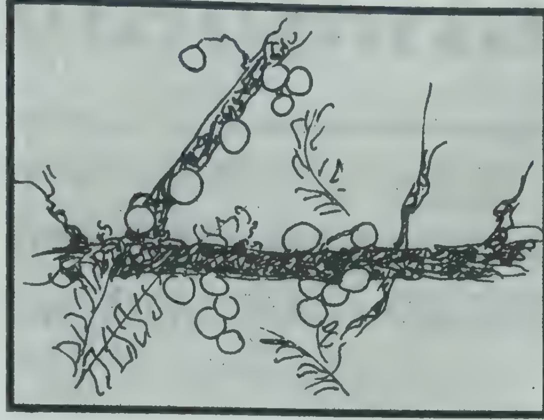
ತೇವಾಂಶ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಏಕವಾರ್ಷಿಕ ಸಸ್ಯ. ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಣಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ, ಭೂ ನೆಲ್ಲಿ ಎಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಬಹುಪತ್ರಾ, ಬಹುಫಲಾ, ಬಹುವೀರ್ಯಾ, ಬಹುಪುಷ್ಪೀ, ಕ್ಷೇತ್ರಾಮಲಿ, ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಭೂಮಿ ಆಮಲಾ, ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ ನೆಲ ಊಸುರಿಕೆ, ತಮಿಳಿನಲ್ಲಿ ಕೀಳ್ವಾನೆಲ್ಲಿ, ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ ಫಿಲಾಂತಸ್ ನಿರೂರಿ (Phyllanthus niruri) ಎಂದೂ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಯುಫೋರ್ಬಿಯೇಸಿಯೆ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಗಿಡ. ಎಲೆ ಎಸಳಿನ ಕೆಳಗೆಲ್ಲಾ ಸಾಸಿವೆ ಇಲ್ಲವೇ ಗಸಗಸೆಯಂತೆ ಸಣ್ಣ ಕಾಯಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಕಹಿ, ಸಿಹಿಯೊಗರಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬೇರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಔಷಧೀಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಉರಿಮೂತ್ರ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಇಡೀ ಗಿಡವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 2 ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು 4 ಕಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ, ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿಕೊಂಡು, ಸೋಸಿ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜ್ವರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಕಲೇಜಾ (ಲಿವರ್) ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು.

ಮಧುಮೇಹ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಇಡೀ ಗಿಡವನ್ನು ಹಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರಸವನ್ನು ದಿನದಲ್ಲಿ 3 ಬಾರಿ, ಒಂದು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಚಮಚದಷ್ಟು ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬಂದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗವು ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುವುದು. ಕನಿಷ್ಠ 3 ತಿಂಗಳಾದರೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

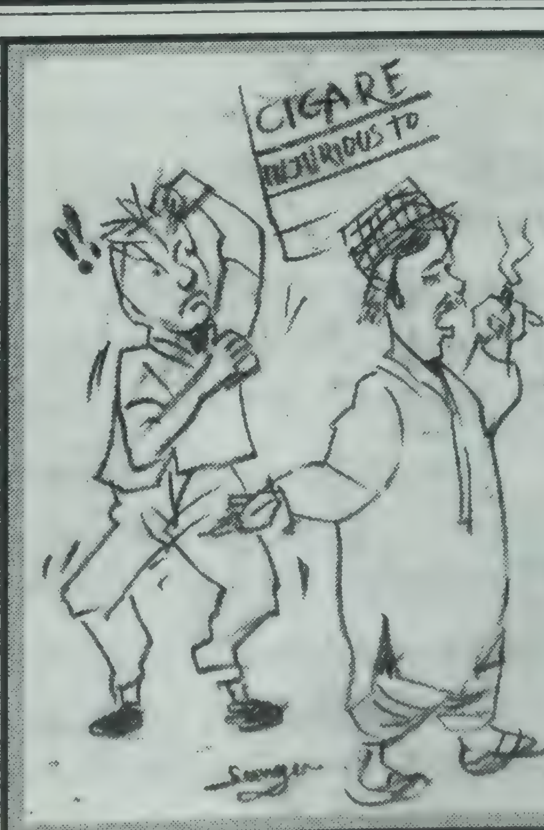
ಅರಿಶಿನ ಮುಂಡಿಗೆ, ಕಾಮಾಲೆ-ಜಾಂಡೀಸ್ ನಿವಾರಣೆಗೆ : ಮೂರು ಕಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ



ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಒಂದು ಕಪ್ಪಿಗೆ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಥವಾ ನೆಲನೆಲ್ಲಿಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ತೆಗೆದ 4 ಚಮಚ ರಸಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಯಾದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, 12 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಥವಾ ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಸಸಿಯನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ವಸ್ತ್ರಗಾಲಿತ ಚೂರ್ಣ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ಚಮಚ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸಂಜೆ ಎರಡು ಹೊತ್ತು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಈ ಔಷಧ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಹುರುಳಿ ಕಾಳು ಅಥವಾ ಬೇಳೆಯ ತಿಳಿ ಸಾರಿನಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಹಸುವಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಮೂರು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಅರಿಶಿನ ಮುಂಡಿಗೆ-ಜಾಂಡೀಸ್ 10- 15 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ನೆಲನೆಲ್ಲಿ ಸಸ್ಯದ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ ಹಾಗೂ ಆಗಾಗ ಬರುವ ಭೇದಿಯ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರದ ಉರಿಯನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಸಾರದಿಂದಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ■



ಅಕ್ಷರ ಬರೋದಿಲ್ಲ

ರಾಜು : ''ಏನಯ್ಯಾ ಸಿದ್ದ, ಸಿಗರೇಟು ಪ್ಯಾಕಿನ ಮೇಲೆ 'ಸಿಗರೇಟು ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕ' ಎಂದು ಬರೆದಿದ್ದರೂ ಸಿಗರೇಟು ಸೇದುತ್ತಿಯಲ್ಲಾ, ಅಷ್ಟು ಗೊತ್ತಾಗೋದಿಲ್ವಾ?''

ಸಿದ್ಧ : ''ಅಯ್ಯೋ ಬಿಡಯ್ಯಾ, ನನಗೆ ಅಕ್ಷರ ಓದ್ಲಿಕ್ಕೆ ಬರೋದಿಲ್ಲವಲ್ಲ''

ಕೆ. ಗಣೇಶ್ ಕೋಡೂರು

ಮುದುಕಿಯರಾಗುವುದನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು!

ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ

ಹೆಣ್ಣು, ಹೆಣ್ಣಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸ್ತ್ರೀಲಕ್ಷಣವರ್ಧಕ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಎರಡು. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಕಾರಣ, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಬದುಕನ್ನು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಋತುಮತಿಯಾಗುವವರೆಗಿನದು ಮೊದಲ ಹಂತ. ಋತುಮತಿಯಾದ ದಿನದಿಂದ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗಿನದು ಎರಡನೆಯ ಹಂತ. ಋತುಚಕ್ರ ನಿಂತ ದಿನದಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗಿನದು ಮೂರನೆಯ ಹಂತ. ಈ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಅಂಡಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಎರಡನೆಯ ಹಂತ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಹಂತ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯ್ತನದ ಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಕರುಣಿಸುತ್ತದೆ. ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳು, ನೀನು ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸುವ ಋತುಚಕ್ರವು 50ರ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ತಟ್ಟನೆ ಅಥವಾ ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿಂತು ಬಿಡುತ್ತದೆ.... ಇದರ ನಂತರ ಆಕೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಲಾರಳು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಗಂಡನ್ನು ಸೂಜಿಗಲ್ಲಿನಂತೆ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆಕೆಯ ದೈಹಿಕ ಸೌಂದರ್ಯ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆಕೆಯ ಬಳಿ ಸುಳಿಯದೇ ಇದ್ದ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಭೀತಿ ಈಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗಿದ್ದ ಆಕೆಯ ಮೂಳೆಗಳು ಈಗ ಟೊಳ್ಳಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.......ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಂಭೋಗ ಸುಖದಿಂದ ವಂಚಿತಳಾಗುತ್ತಾಳೆ.......ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಾಗುವ ಏರುಪೇರು. ಇದು ಮೂರನೆಯ ಹಂತವಾದ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ಅಥವಾ ಋತುಬಂಧದ ವಿಶೇಷ!

ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಯಾವ ಹೆಣ್ಣೂ ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟಬಾರದು, ತನ್ನ ಸ್ತನ ಜೋಲು ಬೀಳಬಾರದು, ತನ್ನ ಸೊಂಟ ಬಾಗಬಾರದು.......ತಾನು ಸದಾ ಚಿರಯೌವನೆಯಾಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಅಭಿಲಾಷೆ ಎಲ್ಲ ಮಾನಿನಿಯರ ಮನದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿಯಮದಿಂದ ಅತೀತರಾಗಲು ಅವರಿಗೆ ಅಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದೂ ಅವರ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ತಮ್ಮದೇ ಅಂಡಾಶಯದ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಮರುಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇತರರ ಅಂಡಾಶಯವನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿನ ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಬರಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಕಸಿ ಊರ್ಜಿತ ಔಷಧಗಳ ಕಾರಣ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಳಿದ ಸ್ತ್ರೀತ್ವದ ಲಾಭಗಳೆಲ್ಲ ದಕ್ಕಬಹುದು.....ಹಾಗಾಗಿ ಮುದುಕಿಯರಾಗುವುದನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ದಿನಗಳು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದು!

ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಮರುಪೂರೈಕೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (HRT = Harmone Replacement Therapy) ಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದಾಗ, ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಬಹುಪಾ
ಮಹಿಳೆಯರು ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸು
ರಾದರೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬೆಳೆಯು
ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಭೀತಿಯಿಂದ ಅನ
ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗ
ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಈಗ.......

ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಒಂದು ಆಂಗ್ಲೋ-ಅಮೆರಿಕ
ವೈದ್ಯರ ತಂಡ, 'ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಮುದುಕಿ
ರಾಗದಂತಹ' ಒಂದು ಹೊಸ ಮಾರ್ಗವ
ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದೆ.

ಅದುವೇ 'ಅಂಡಾಶಯ ಮರುಜೋಡಣ

ಹೌದು!

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯ
ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಹೃದಯದ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯ
ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ.........ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಗ



ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಂಡಾಶಯದ ಮರು ಜೋಡಣೆಯೂ ಸಹ! ಆ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವೀ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನೀಗ ಇಡಲಾಗಿದೆ.

ಮಾರ್ಗರೇಟ್ ಲಾಯ್ಡ್-ಹಾರ್ಟ್, 30 ವರ್ಷದ ಅಮೆರಿಕನ್ ಮಹಿಳೆ. ಲೀಡ್ಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪ್ರೊ. ರೋಗರ್ ಗಾಸ್‌ಡೆನ್ ರವರು ಅಂಡಾಶಯ ಬದಲಿ ಜೋಡಣೆಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಪರಿಣತರು. ಇವರ ಬಳಿ ಸಹಾಯ ಕರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ, ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ಮೆಥಾಡಿಸ್ಟ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ। ಕುಟ್ಲಕ್ ಆಕ್ಟೆರವರು ಅಂಡಾಶಯ ಮರುಜೋಡಣೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾರ್ಗರೇಟ್‌ರವರ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾರ್ಗರೇಟ್ ಲಾಯ್ಡ್-ಹಾರ್ಟ್, ಈ ಹಿಂದೆ ತನ್ನ ಅಂಡಾಶಯ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡೀಪ್ ಫ್ರೀಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಈಗ ಆಕೆಯ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಅದನ್ನು ಮಾರ್ಗರೇಟಳಿಗೆ ಮರುಜೋಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಗಾಂಶವು ಆಕೆಯ ಅಂಡಾಶಯದಲ್ಲಿ ನಾಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿದೆ.

ಈ ಯಶಸ್ವೀ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅನೇಕ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದಿದೆ.

★ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಅಂಡಾಶಯ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದಿಡಬಹುದು.

★ ಅಕಾಲಿಕ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ ತಲೆದೋರಿ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಲಾರದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಅಂಡಾಶಯ ಅಂಗಾಂಶ ಮರು ಜೋಡಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ತಾಯ್ತನ ಪಡೆಯಬಹುದು.

★ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಗಳು ಅಂಡಾಶಯಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಂತಹವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲು ಅಂಡಾಂಶಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದಿಟ್ಟು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಮರು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

★ ಅಂಡಾಶಯ ಮರುಜೋಡಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ಮರುಯೌವನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ತಮ್ಮದೇ ಅಂಡಾಶಯದ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಮರುಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇತರರ ಅಂಡಾಶಯವನ್ನು ಬದಲಿ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದಿನ ಇಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಬರಬಹುದು. ಈ ಮಾತು ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಸಿ ಊರ್ಜಿತ ಔಷಧಗಳ ಕಾರಣ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಉಳಿದ ಸ್ತ್ರೀತ್ವದ ಲಾಭಗಳೆಲ್ಲ ದಕ್ಕಬಹುದು...ಹಾಗಾಗಿ ಮುದುಕಿಯರಾಗುವುದನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ದಿನಗಳು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಬರಬಹುದು!

★★★

ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು?

(37 ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಆಹಾರವನ್ನು ನುಂಗಲು ನಾಲಿಗೆಯ ನೆರವು ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ನಾಲಿಗೆಯ ನೆರವಿಲ್ಲದೆ ನುಂಗಲು ಸಾಧ್ಯವೆ ಎಂದು ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ನೋಡಿ!

5. b

ನಾಲಿಗೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಒರಟಾಗಿರಲು ಕಾರಣ ಚೂಚುಕಗಳು (ಪ್ಯಾಪಿಲ್ಲೆ) ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧದ ಚೂಚುಕಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸುತ್ತುಗುಳಿ ಚೂಚುಕ, ಅಣಬೆರೂಪಿ ಚೂಚುಕ ಮತ್ತು ಎಳೆರೂಪಿ ಚೂಚುಕ.

6. c

ರಸನ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಮಿದುಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವ ನರದ ಅಗ್ರಭಾಗಗಳನ್ನು ರುಚಿ ಅಂಕುರಗಳೆಂದು (ಟೇಸ್ಟ್ ಬಡ್ಸ್) ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

7. a = iv,   b = iii   c = i   d = ii

8. c ಮತ್ತು d

9. c

ಮೂಗಿನ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ರುಚಿಯು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ನೆಗಡಿ ಬಂದಾಗ ಮೂಗಿನ ಘ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಮಂದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗರಮಾಗರಂ ಮಸಾಲೆ ದೋಸೆಯು ರಟ್ಟಿನಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

10. c

11. a

12. a

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಫೀನೈಲ್ ಥಯೋಕಾರ್ಬೈಡ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವಿನ ರುಚಿಯನ್ನು ಬಹುಪಾಲು ಜನರು ತಿಳಿಯಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರೂ, ಕೆಲವು ಜನರು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯಲಸಮರ್ಥರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

13. b

ನಿಮಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಜಾಮೂನಿನ ಎರಡರ ರುಚಿಯೂ ದೊರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದ ನಂತರ ಜಾಮೂನನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಜಾಮೂನಿನ ಸಿಹಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಕಾಫಿಯದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸಿಹಿಯನ್ನು ಸವಿದ ನಾಲಿಗೆಯು ಕಡಿಮೆ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಸವಿಯಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಕಡಿಮೆ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿರುವ ನಾಲಿಗೆಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಿಹಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲದು. ಹಾಗಾಗಿ ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ರುಚಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮರೆಸಲು ಸಿಹಿ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಕಾರಾ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆಮೇಲೆ ಕಾಫಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

14. d

15. a = ii,   b = i,   c = iii

16. a

17. c

18. c

ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ಔಷಧಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ಅವನ್ನು ನಾಲಿಗೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಾಲಿಗೆಯಡಿಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಔಷಧವನ್ನು ಹೀರಿ, ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯೊಳಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತವೆ. ಉದಾ : ನೈಟ್ರೋಗ್ಲಿಸರಿನ್, ನಿಫೆಡಿಪಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ.

19. a

20. d

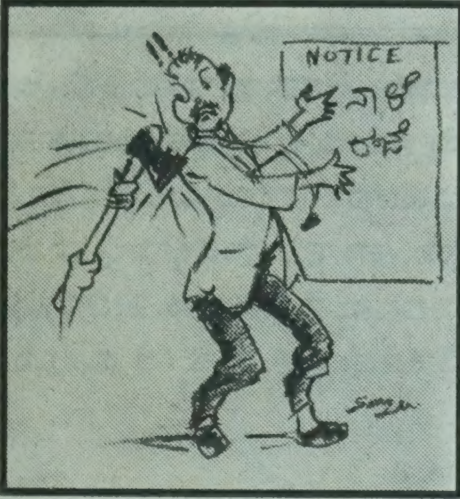
❑

ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯ

ಫಾರಿನ್ ಸಿಕ್ ಫನ್

(ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾನೂನು ಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೋಜು)

ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಫಾರಿನ್ ಸಿಕ್ ಎಂಬ ವಿಷಯ ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಫಾರಿನ್‌ಸಿಕ್ ಅಂದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾನೂನು ಶಾಸ್ತ್ರ. ಅಂದ
ಈ ವಿಷಯ ಕೊಲೆ, ದರೋಡೆ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಪೋಸ್ಟ್‌ಮಾರ್ಟಂ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯ ಸಲ 'ಫಾರಿನ್ ಸಿಕ
ಎಂಬ ಶಬ್ದ ಕೇಳಿದೊಡನೆ ಅನೇಕರು ಅದನ್ನು 'ವಿದೇಶಿ ಜನರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು' ಎಂದು ಅಪಾರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರನ್ನು ಬಿಡಿ, ಇದ
ಅನೇಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನೇ ಬೇಸ್ತು ಬೀಳಿಸಿದೆ. ಒಂದು ಸಲ ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿನ ಸಿವಿಲ್ ಸರ್ಜನ್‌ರು ತಮ್ಮ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಪ
ಬರೆದರು. ಆ ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು IAS ಅಧಿಕಾರಿಗಳು. ಆ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ಆ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಸಿವಿಲ್ ಸರ್ಜನ್‌ರು ತಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಫಾರಿನ್ ಸಿಕ್ ವಿಷಯ
ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸ ಬೇಕೆಂದು, ಅದು ಗುಲ್ಬರ್ಗಾದಂತಹ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗ ಬಹಳ ಅವಶ್ಯವಿದೆಯೆಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದರು.
ಮೇಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಬಹುಶಃ ಆ ಪತ್ರವನ್ನು ಓದದೇ ತಮ್ಮ P.A. ಕಡೆಯಿಂದ ವಿಷಯವೇನೆಂದು ಓದಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು. ನಂತರ ತಮ್ಮ P.A.
ಪತ್ರಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಬರೆಯಿಸಿದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಬರೆಯಲಾಗಿತ್ತು : ಫಾರಿನ್ ಸಿಕ್ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಯನ್ನು ಗುಲ್ಬರ್ಗಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸು
ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಗುಲ್ಬರ್ಗಾದಂತಹ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ವಿದೇಶಿ ಜನರು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬಂದರೂ ಅಷ್ಟೊಂದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಖಾಯಿಲೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ
ಅದರ ಬದಲು ಈ ಫಾರಿನ್ ಸಿಕ್ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಯನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರೇಕ್ಷಣೀಯ ಸ್ಥಳದ ಸಮೀಪ ಸ್ಥಾಪಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
ಇದನ್ನು ಓದಿದ ಸಿವಿಲ್ ಸರ್ಜನ್‌ರು ತಲೆ ತಲೆ ಜಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳು ವುದೊಂದೇ ಬಾಕಿಯಿತ್ತು.



ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ನಾನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ನಡೆದಿದ್ದ ಪ್ರಸಂಗ : ಒಂದು ದಿನ ಈ
ಫಾರಿನ್ ಸಿಕ್ ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಚರರು, ಕೊಡಲಿ ಯಿಂದ ಹೊಡೆ ದಾಗ ಆಗುವ ಗಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು
''ಯಾವುದಾದರೋರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆತನ ಎದುರು ಗಡೆಯಿಂದ ಕೊಡಲಿ ಏಟು ಹಾಕಿದರೆ ಆತ ತನ್ನನ್ನು
ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಸಲುವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಆತನ ಕೈಗಳಿಗೆ ಗಾಯವಾಗುತ್ತದೆ''
ಎಂದು ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತ ಮುಂದುವರಿದು ಲೆಕ್ಚರರು, ''ಈಗ ನನಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರ
ಹಿಂದಿನಿಂದ ಕೊಡಲಿ ಏಟು ಹಾಕಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತೆ ಗೊತ್ತಾ?'' ಎಂದು ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಮೌನ ವಹಿಸಿದರು. ಆ
ಹಿಂದಿನ ಬೆಂಚಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ''ಸರ್,.......ನಾಳೆ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ರಜೆ'' ಎಂದು ಕೂಗಿದಾಗ ನಮ
ಲೆಕ್ಚರರು ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ವೃಂದದಲ್ಲಿ ನಗೆಯ ಅಲೆ ಎದ್ದಿತು.

ಇನ್ನೊಂದು ಸಲ ಇದೇ ಫಾರಿನ್ ಸಿಕ್ ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಬೇರೊಬ್ಬ ಲೆಕ್ಚರರು ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ವಸ್ತುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸು ತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿ ದ್ದರು, ''ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೇಣು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಆತ ಹಗ್ಗವನ್ನೇ ಹುಡುಕು ವುದಿಲ್ಲ. ಆತ ತನ್ನ ಕೈಗೆ ಸಿಕ್ಕ ಯಾವುದೇ ಹಗ್ಗದಂತಹ ವಸ್ತುವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿ ಸಬಹುದು. ಉದಾಹ ರಣೆಗೆ ಸೀರೆ, ಧೋತರ, ವೈರು, ಚೈನು, ಹಾಗೂ....'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಮೌನವಹಿಸಿದಾಗ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ''ಹಾವು...'' ಎಂದು ಪಿಸುಗುಟ್ಟಿದ. ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ನಗೆಯ ಅಲೆ ಎದ್ದಿತು. ಅದು ನಮ್ಮ ಲೆಕ್ಚರರಿಗೂ ಕೇಳಿಸಿತ್ತು. ಅವರು ನಗುತ್ತ, ''ಮತ್ತು ಇನ್ನೇನು?'' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬಳು ಹುಡುಗಿ, ''ಸರ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಫೇಲ್ ಆದರೆ ಸ್ಟೆತಸ್ಕೋಪನ್ನೂ ಸಹ'' ಎಂದು ಹೇಳಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಳು. ನಮ್ಮ ಲೆಕ್ಚರರು ಮತ್ತಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ನಗಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.



Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
940, I Floor, 8th B-Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, Bangalore - 560 079. Ph: 3357198 / 3352696
Printed At : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,Basaveshwaranagara, Bangalore - 560 079. Ph: 3386606.

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ

ಅಮೆರಿಕದ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಮ್ಯಾಕ್ ಮತ್ತು ವಿಂಡೋಸ್
ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಸಿಡಿ ರಾಮ್ ಮತ್ತು
ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ಟುಗಳ ಮೂಲಕ
ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ತರಬೇತಿ!
ಯುರೋಪ್, ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ
ಇದೇ ತರಹದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ
ಗಳೇ ಬಹುಜನಪ್ರಿಯ. ಆ
ವಿಧಾನದ ಜೊತೆಗೆ
ನಮ್ಮ ಅನುಭವಿಕ
ತರಬೇತಿದಾರರು ನಿಮಗೆ
ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವನ್ನು
ಮನಗಾಣಿಸುವರು.

ಕೇವಲ ಆಂಗ್ಲಭಾಷಿಕರಿಗೆ ಮಾತ್ರ
ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಕೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಶುದ್ಧ
ಸುಳ್ಳು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್
ಸಾಕ್ಷರತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ದಿಕ್ಸೂಚಿ
ಕಂಕಣಬದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಆ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿನ
ಪ್ರಥಮ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ.

ನಮ್ಮ ಪ್ರಥಮ
ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ತರಬೇತಿ
ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು
ದೊರೆತ ಅರ್ಜಿಗಳ
ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ
ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪದ
ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ
ಆರಂಭಿಸಲಾಗುವುದು.

ತರಬೇತಿಯ ನೀಡಿಕೆ

1. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕಲಿಕೆ ,
2. ಪೇಜ್ ಮೇಕರ್.(v.6.5),
3. ಫೋಟೋಶಾಪ್ (v.5),
4. ಇಲ್ಯೂಸ್ಟ್ರೇಟರ್(v.7)
5. ಕೋರಲ್ ಡ್ರಾ (v.8)

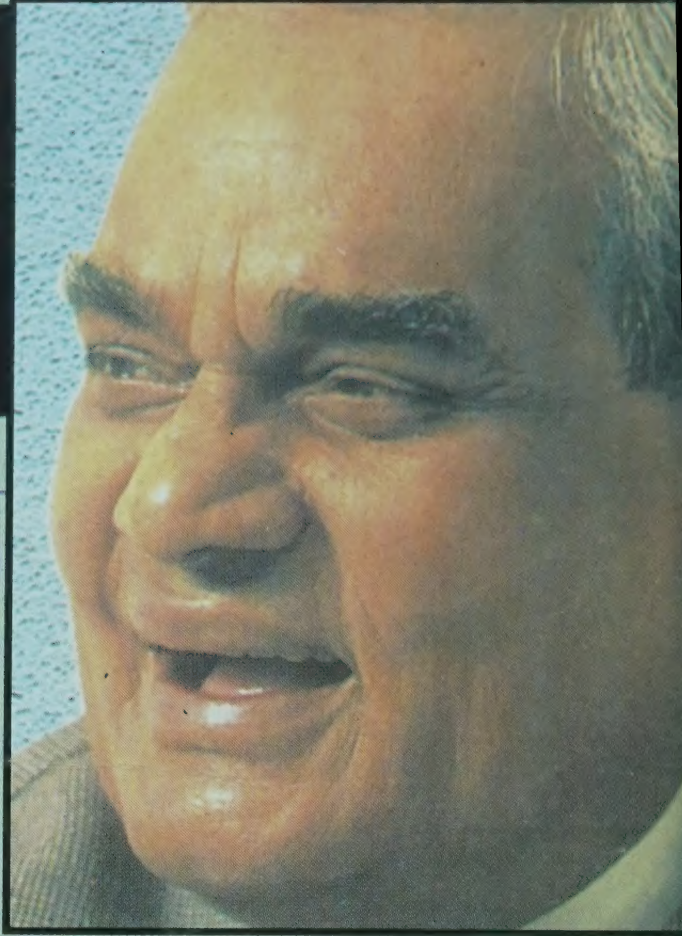
ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳ
ದಿಕ್ಸೂಚಿಯಲ್ಲಿನ ಒಳ ಪುಟದಲ್ಲಿನ ಉಚಿತ
ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ತುಂಬಿ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶೈಲಿಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ತರಬೇತಿ!

JEEVANAADI SMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI
KANNADA MONTHLY

RNI NO 65817/ 97

ದಿಕ್ಸೂಚಿ



ನವೆಂಬರ್ 1999 ಬೆಲೆ ರೂ.15/-



ಕರ್ನಾಟಕದ ನೂತನ
ಮುಖ್ಯ ಮಂತ್ರಿ ಎಸ್.ಎಂ. ಕೃಷ್ಣ



ಸೇನೆಗೆ ಶರಣಾದ
ಪಾಕ್ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ

ಪ್ರಧಾನಿ ವಾಜಪೇಯಿ ವಿಜಯ

- ನೊಬೆಲ್ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ಶಾಂತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು
- ವಿಶ್ವದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯೀಗ ಆರುನೂರು ಕೋಟಿ
- ಭಾರತದ ಮೇಲೆ ಬಿನ್‌ಲಾಡೆನ್ ಸಾರಿದ 'ಧರ್ಮ ಸಮರ'

ಜೈವಿಕ ಗೂಢಚಾರರು!
ಕ್ಷಿಪಣಿ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ!